

耶 稣 基 督 后 期 圣 徒 教 会 · 2 0 1 9 年 6 月

利阿贺拿

我们是主的手，
第8, 12, 20页

支持家里没有福音的儿童，
第24页

神能如何重用你？
第28页



年轻成人园地

你的家庭计划?

这个月，年轻成人分享
面对并克服生育儿女的
种种障碍的经验。

42

青少年园地
设立目标的指南

52

新约
认识加利利人

26, 56

死亡与哀伤
明白神的计划

54

耶稣基督
后期圣徒教会

这里
有教会

墨西哥

塔克斯科





照片由GETTY IMAGES提供

位于墨西哥格雷罗州的塔克斯科曾是一个采矿小镇，如今已是该国著名的pueblos magicos（魔幻小镇）之一，以银饰、西班牙殖民风格建筑，以及周围美丽的乡村风情而闻名。小镇坐落在崎岖的地形上，街道陡峭蜿蜒，主要的地标是建于18世纪的圣百基拉教堂。

塔克斯科也是耶稣基督后期圣徒教会塔克斯科分会的所在地，分会成员每周日都在位于avenida de los Plateros（银匠大道）上的一栋建筑物内聚会。这个分会是墨西哥伊瓜拉支联会的一员，是墨西哥1,987个后期圣徒教会单位之一；教会在墨西哥有一百四十万名以上的成员、34个传道部和13座圣殿。墨西哥也是墨西哥市传教士训练中心的所在地，是教会第二大的同型训练中心，可同时容纳1,000名以上的传教士。

- 教会在墨西哥最早的五名成员在1876年受洗。
- 墨西哥是教会在美国境外第一个达到100个支联会的国家。
- 墨西哥墨西哥市圣殿于1983年奉献，是该国的第一座圣殿。最近奉献的是于2015年奉献的墨西哥提华纳圣殿。教会在2018年10月宣布兴建墨西哥培布拉圣殿。
- 豪惠·洪德会长（1907-1995）在1994年拜访墨西哥时，成立了墨西哥市康垂拉斯支联会，是教会第2,000个支联会。





施助就是从救主的角度来看别人
8

我们的施助会帮助他人获得医治吗？

有一个星期天，我坐在圣餐聚会里沉思刚读到的一节经文，上面提到我们要去做救主所做的事（见尼腓三书27：21）。我心里想：「基督在这世上的事工是什么？」我想基本上包括两件事：服务与医治。我可以服务，但要怎么医治呢？

我时常沉思医治的概念。我从小到大曾经接受过16次手术，疗伤止痛的经验非常多！但我不知道如何像耶稣基督那样，帮助他人获得医治。显然我并没有祂所拥有的医治大能，那么祂希望我如何在世上作祂的医治事工呢？我能做什么呢？

想到其他人如何帮助我获得医治时，我领悟到奇妙的医治事工的全貌——安慰、服务和施助——也就是其他人在生活中为我做的事。我们以救主的方式，把施助的重心放在他人身上时，这个帮助他人获得医治的概念就变得很有力量了。我们在尘世旅途中都会遇到苦难，许多人罹患身体或精神疾病，许多人的灵性受到折磨。我们都需要获得医治。正如我在自己的文章（第20页）中所说明的，也如同尼尔·安德森长老在他的文章（第12页）中所教导的，我们每个人都可以用帮助他人获得医治的方式来参与施助事工。

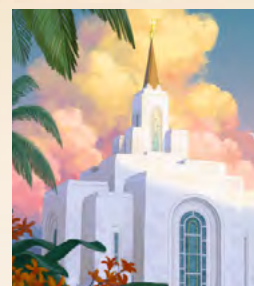
梅瑞莉·波亚克
谨启



以更神圣的方式施助
尼尔·安德森长老
12



帮助别人获得主的医治
梅瑞莉·波亚克
20



蒙神引导的门徒精神
28



5 父亲的召唤 ☺

阅读经文及先知的话语中关于父职的精选教导。

6 信心的化身：

罗里戈·昆塔尼拉——智利，法耳巴拉索 ☺

8 施助原则：施助就是从救主的角度来看别人

12 以更神圣的方式施助

尼尔·安德森长老

神会在你寻找施助的方式时，带领你到祂的儿女那里。

20 帮助别人获得主的医治

梅瑞莉·波亚克

了解如何帮忙医治那些正在受苦的人。

24 自立的祝福：

花卉及稳定的财务 ☺

蜜雪·华尔

26 新约中的教训：马大与马利亚 ☺

卡蜜尔·奥申

28 蒙神引导的门徒精神

迪恩·戴维斯主教

你努力成为神的门徒时，祂会赐给你神圣的指引。

32 后期圣徒的心声 ☺

那清晰的一瞬间改变了她的人生；体认到她其实一直都是传教士；带领他到教会的旅程；巩固她见证的演讲。

36 我们的信仰：

我们信要在基督里成为完全 ☺

38 我们的家，我们的家人：

壁虎、蟋蟀和亲子时间 ☺

南西·多马

40 教导青少年和年幼儿童：父母不来教会时 ☺

卡梅儿·纽奥

☺ 快速阅读



封面
解脱，珍娜迪·裴基绘。

单元

年轻成人园地

42

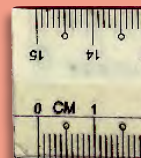
何时要生小孩，要生几个，以及事情发展不如预期时该怎么办，这些都是你为你的家庭做计划时可能会遇到的问题。在本月的单元中阅读其他年轻成人的个人经验。



青少年园地

51

在本月的文章中，学习如何设立务实的目标，透过救恩计划找到平安，并不要再受到电子产品的干扰。

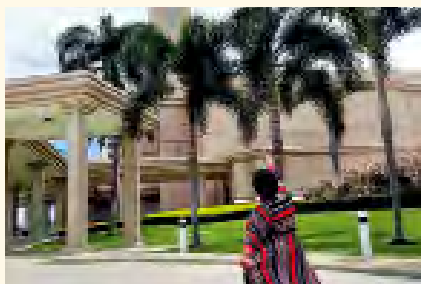


儿童园地

看看如何结交新朋友，并帮助旧朋友。学习更多有关圣灵的事。并看看柯克长老拜访巴西时发生了什么事。



「只有电子版」精选文章



终于能去圣殿了

瑞摩娜·莫里斯

一位来自巴贝多的年轻成人，分享她准备并最终能前往圣殿的故事。



你每天都在学习新事物吗？

由自立服务提供

学习新事物会带来一些好处，包括预防阿兹海默症和促进心理健康。

2019年6月，第6期
利阿贺拿 18606 266

耶稣基督后期圣徒教会国际版杂志

总会会长团：罗素·纳尔逊，达林·邬克司，亨利·艾宁

十二使徒定额组：罗素·培勒，杰佛瑞·贺伦，迪特·邬希铎，大卫·贝纳，昆丁·柯克，陶德·克里斯多，尼尔·安德森，罗纳德·罗斯本，盖瑞·史蒂文生，戴尔·瑞隆，江文汉，尤理西斯·苏瑞

编辑：蓝迪·范克

顾问：布莱恩·艾希顿，蓝道·班尼，贝琪·葛雷文，雪伦·尤班克，克丽斯汀娜·法兰柯，唐诺·贺史东，赖瑞·凯瑟，艾希希·柯毕施凯，林恩·罗宾

总经理：理查·席顿

教会杂志主管：亚伦·洛伯

业务经理：葛夫·肯农

主编：亚当·奥申

助理主编：莱恩·卡尔

出版助理：卡蜜拉·凯斯崔隆

编辑组：玛莉莎·丹尼斯，大卫·狄克

生，大卫·爱德华兹，马太·富利顿，罗莉·索萨，盖瑞·葛夫，蓝妮·高恩特，强·简森，夏绿蒂·拉卡贝，米迦勒·莫里斯，艾力克·莫达，莎莉·奥笛克，约书亚·伯凯，珍·宾柏若美，理查·罗慕义，敏蒂·梭鲁，雀可·瓦德雷，玛丽莎·韦迪森

编辑实习生：艾力士·雨吉

美术总主编：史考特·纳德森

美术主编：泰德·彼得生

设计组：珍妮特·安德鲁，菲·安德勒斯，曼蒂·贝特利，甘·巴特，多马·柴德，约书亚·丹尼斯，大卫·格林，科琳·兴格莱，艾力克·强森，苏珊·罗夫根，史考特·慕义，艾蜜莉·雷明顿，马可·罗宾森，布莱德·提尔，妮可·沃霍雷斯

设计实习生：玛莉莎·斯密

智慧财产协调员：珂莉特·欧尼

出版经理：珍妮·彼得斯

出版组：格蓝·艾戴尔，茉莉·布德，多马·克罗宁，布莱恩·盖吉，吉妮·尼尔逊，德瑞克·李察森，玛莉莎·斯密

印刷作业：约书亚·丹尼斯

印刷主管：司提反·路易斯

发行主管：特洛伊·拔克

翻译主任：蔡钰龙

中文出版助理：黄钟秀

美加以外地区的订阅事宜以及价格，请至网站store.churchofjesuschrist.org查询，或洽询当地教会发行中心或支会、分会领袖。

投稿或有任何疑问，请至网站liahona.churchofjesuschrist.org在线提交；或以电子邮件寄至liahona@churchofjesuschrist.org；或是来函寄至Liahona, Rm. 2420, 50 E. North Temple St., Salt Lake City, UT 84150-0024, USA.

利阿贺拿（本词出自摩尔门经，意谓「罗盘」或「导向器」）发行下列语言版本：阿尔巴尼亚文、亚美尼亚文、碧斯玛文、保加利亚文、柬埔寨文、葡萄牙文、中文、简体中文、克罗地亚文、捷克文、丹麦文、荷兰文、英文、爱沙尼亚文、斐济文、芬兰文、法文、德文、希腊文、匈牙利文、冰岛文、印地文、意大利文、日文、基里巴斯

进一步了解

你可以在福音图书馆应用程序和liahona.churchofjesuschrist.org上：

- 找到当期杂志。
- 发掘「只有电子版」的内容。
- 搜寻以前的期数。
- 提交你的故事和意见。
- 订阅或赠阅。
- 用数位工具来加强研读。
- 分享最喜欢的文章和影片。
- 下载或列印文章。
- 聆听你最喜欢的文章。

联络我们

把问题和意见用电子邮件寄到liahona@churchofjesuschrist.org。

把你能激励信心的故事投稿至liahona.churchofjesuschrist.org，或邮寄到：

Liahona, flr. 23
50 E. North Temple Street
Salt Lake City, UT 84150-0023, USA

文、韩文、拉脱维亚文、立陶宛文、马达加斯加文、马绍尔文、蒙古文、挪威文、波兰文、葡萄牙文、罗马尼亚文、俄文、萨摩亚文、斯洛文尼亚文、西班牙文、斯瓦希里文、瑞典文、塔加洛文、大溪地文、泰文、汤加文、乌克兰文、乌尔都文及越南文（发行期数依语言之不同而有区别。）

© 2019 by Intellectual Reserve, Inc. All rights reserved. 美国印行。

版权资料：除非另有指示，利阿贺拿中的内容均可复制，供非商业的私人用途（包括为了教会召唤），此顶权利得随时撤销。美术作品于作者栏内标示限制用途者，均不得复制。若有任何版权问题，请洽询 Intellectual Property Office, 50 E. North Temple St., FL 13, Salt Lake City, UT 84150, USA；电子信箱：cor-intellectualproperty@churchofjesuschrist.org。

For Readers in the United States and Canada: June 2019 No.6. LIAHONA (USPS 311-480) Simplified Chinese (ISSN 2164-4098) is published monthly by The Church of Jesus Christ of

Latter-day Saints, 50 E. North Temple St., Salt Lake City, UT 84150. USA subscription price is \$5.00 per year; Canada, \$6.00 plus applicable taxes. Periodicals Postage Paid at Salt Lake City, Utah. Sixty days' notice required for change of address. Include address label from a recent issue; old and new address must be included. Send USA and Canadian subscriptions to Salt Lake Distribution Center at address below. Subscription help line: 1-800-537-5971. Credit card orders (Visa, MasterCard, American Express) may be taken by phone. (Canada Post Information: Publication Agreement #40017431) POSTMASTER: Send all UAA to CFS (see DMM 707.4.12.5).NONPOSTAL AND MILITARY FACILITIES: Send address changes to Distribution Services, Church Magazines, P.O. Box 26368, Salt Lake City, UT 84126-0368, USA.

「父亲的召唤是永恒的，其重要性超越时间。」

总会会长的教训：泰福·彭荪（2014），第194页。

我们精选的 一些有关 父职的教导

需要些许鼓励时，不妨参考下列任一信息：

- 路加福音15：20-24
- 陶德·克理斯多，「父亲」，2016年5月，利阿贺拿，第93-97页。
- 多马·贝利，「父职，一项永恒的召唤」，2004年5月，利阿贺拿，第69-72页。
- 「父亲和母亲的神圣召唤」，总会会长的教训：泰福·彭荪，第15章。
- 「爱在家」，总会会长的教训：海乐·李（2000），第14章。

罗里戈·昆塔尼拉

智利，法耳巴拉索



一场工地意外让罗里戈·昆塔尼拉再也无法走路，无法继续从事焊接工作，也不能做很多其他事情。但他决定要凭信心向前迈进，信赖天父对他和他家庭的计划。

莱斯利·尼尔逊摄

不幸的事情发生时，我们有两种回应的方式。我们可以对神发怒并离开教会，再也不要跟教会有什么瓜葛；或者，我们可以跪下来祈祷，并继续成长。

我没有失去信心，也没有问自己：「为什么会发生在我身上呢？」我不要走上那条路。

我知道考验来临时，天父会提供方法，让我们得以通过考验。康复的过程中能有圣灵陪伴是很重要的。我必须再次培养自己的工作能力，为此我祈求圣灵的指引，神回答了我。

我要对那些遭遇人生变故的人说：「事情可能变得很困难，但要留在教会，谨守着福音；没有福音，生活会更加困难。尽一切的努力，天父会做剩余的部分。」

进一步了解

前往 [churchofjesuschrist.org/go/6196](https://www.churchofjesuschrist.org/go/6196)

了解南非的李布列伟·蒙该托如何在身心障碍的情况下，信赖神并向前迈进。

如欲进一步了解教会为身心障碍者提供的资源，请至

[churchofjesuschrist.org/go/9184](https://www.churchofjesuschrist.org/go/9184)。

请至 [churchofjesuschrist.org/go/18](https://www.churchofjesuschrist.org/go/18) 观看更多「信心的化身」的故事。



施助原则

施助就是从救主的角度来看别人

耶稣经常和那些被视为异类的人在一起；祂看到他们的神性潜能。

我们努力像救主那样施助时，很有可能会受邀施助与我们不同的人，这给我们机会学习与成长。

文化、教育、种族、经济、年龄、过去或现在的行为，或是其他的差异，很容易使我们在认识他们之前就加以论断。这种先人为主的观念是偏见的核心，救主也曾对此提出警告（见撒母耳

记上16：7；约翰福音7：24）。

我们可以无视差异，从救主的角度来看人吗？我们如何学习爱他人的本质，爱他们内在的潜能呢？

看着他并爱他

圣经里有一则故事，我们都很熟悉，一位少年财主问耶稣如何才能获得永生：「耶稣看着



他，就爱他，对他说：『你还缺少一件：去变卖你所有的，分给穷人，就必有财宝在天上；你还要来跟从我』」（马可福音10：21）。

七十员马可·帕尔默长老几年前研读这节经文的时候，突然有了新的领悟。

「『耶稣看着他，就爱他。』」

「我听到这几个字的时候，脑海中浮现主停下来看着这位年轻人的鲜活画面。看着——仿佛深入地看穿他的灵魂，看到他的美好与潜能，也看出他最大的需求。

「接下来是简单的几个字——耶稣就爱他。祂对这个美好的年轻人有着无比的爱与怜悯，

因为这样的爱，并怀着这样的爱，耶稣对他提出更多的要求。我想象着这个年轻人当时的感受，他被这样大的爱拥抱着，又被要求去做一件极为困难的事，也就是要变卖一切，分给穷人。……

「〔我问自己：〕『我要如何才能满怀基督般的爱，让〔他人〕借由我而感受到神的爱，有渴望去改变？』我要如何才能像救主看那位少年财主那样地看着〔身边的人〕，看到他们的本质，他们能成为什么样的人，而不是只看他们有没有做到的事呢？我要如何才能更像救主呢？」¹

学习看人

学习从救主的角度看人，会带来丰富的酬赏。以下是一些建议，可以帮助我们达成这个目标。

认识他们

花时间去深入认识一个人，明白建立关系是需要时间和真诚努力的。（如需进一步协助，见2018年8月施助原则的文章「建立有意义的关系」。）

自我反省

注意自己有意或无意间做出的论断，把对他人先入为主的观感记录下来，试着了解为何有这样的感觉。

不要论断

要了解外在情况不能决定一个人的价值。站在他们的立场，想想如果身处这样的情况，你会希望别人怎么看你。把别人的选择和行为，与他们的本质和神性潜能分开来看，可以帮助我们我们从救主的角度来看他们。

祈求能爱他们

时常特别为他们祈祷，并祈求能有耐心来培养真正的友谊。虔诚地检视你的服务。你所做的事和他们真正的需要之间，是否有落差呢？



耶稣花时间与各式各样的人相处：富有的人、穷困的人、统治者与老百姓。祂时常遭到以貌取人的人所轻视，因为他看起来很贫穷，也没什么地位。「他无佳形美容；我们看见他的时候，也无美貌使我们羡慕他。……他被藐视，……我们也不尊重他」（以赛亚书53：2-3）。

邀请采取行动

有谁需要你从不同的角度来看他？
你会做什么来改变看他们的角度？

分享你的经验

把你曾为人施助或受人施助的经验寄给我们。到 liahona.churchofjesuschrist.org，点选「提交你的作品」。

基督般的看法

一位姊妹分享这个从基督的角度来看邻居的故事：

「茱莉亚（姓名已更改）住在我隔壁，似乎没什么朋友。她看起来总是很生气、愤怒。尽管如此，我还是决定跟她作朋友，不只是点头之交，而是真正的朋友。每次看到她，我都会跟她说话，关心她在做的事。慢慢地，我们的交情越来越好，这让我很开心。

「有一天，我决定去拜访茱莉亚，问她为什么不来教会。

「我这才得知她在这里没有家人和亲戚，唯一的弟弟住得很远，每年就只通一次电话。我听她倾诉家庭和教会带给她的痛苦、愤怒和挫折时，心中油然而生一股对这位姊妹的疼惜与爱怜。我感受到她的痛苦与挫折，明白她的生活有多么寂寞。我仿佛听到身后有人轻声对我说：『我也爱她。爱她并尊重她。』

「我坐在那里，一直听到她讲完为止，内心充满对她的爱与怜惜。这位姊妹从不知道被爱是什么感觉。突然间，我更加了解她了。我谢谢她让我拜访她；离开前我给了她一个拥抱，让她感到我对她的爱与尊重。她永远都不会知道那次拜访她让我所受到的感动。天父开



启了我的双眼，教导了我，让我知道我有能力爱人，更富同情心。我下定决心，不只要当她的朋友，更要成为她的家人。」

被邀请进入他人的生命是件神圣的事，透过祈祷、耐心和圣灵的帮助，我们能学习更完善地用基督般的看法，进入他人的生命。■

注：

1. 马可·帕尔默长老，「耶稣看着他，就爱他」，2017年5月，利阿贺拿，第115页。

进一步了解

进一步了解如何更为友善：

- 阅读2017年9月利阿贺拿中的「我们可以做得更好：欢迎他人进入羊圈」。
- 在 churchofjesuschrist.org/go/61911 观看教会领袖说明这些原则。





尼尔·安德森
长老

十二使徒定额组

以更神圣的方式 施助

我应许，当你尽心爱神，并祈求能成为祂手中的工具，主就会把祂特别的儿女放在你的道路上。

本名为*The Narcissism Epidemic*（自恋流行病）的书，

一开始就举了几个夸张的例子，描述今日的美国文化：

「在一个实境电视节目里，一个女孩计划着她16岁的生日派对，她想要封住整条大马路，好让乐队前行引导，让她风光地踩着红地毯登场。一本名为*My Beautiful Mommy*（我的美丽妈咪）的书，向那些母亲赶时髦，要动刀追求『妈咪大改造』的孩子，说明整型手术是什么。现在已经可以雇用假的狗仔队，在你晚上出门时，围在你身边帮你照相——你甚至可以带一本用这些照片作为封面的假名人杂志回家。有一首流行歌十分认真地宣称：『我相信世界就该绕着我旋转！』……婴儿穿着绣有『超级名模』的围兜，……并吸着『金光闪闪』的奶嘴，他们的父母则读着现代化的童谣*This Little Piggy Went to Prada*（小猪猪去了普拉达名牌店）。」¹

身为耶稣基督的门徒，我们强烈反对以自我为中心的人生观。相反地，我们跟随救主。祂说：

「你们中间谁愿为大，就必作你们的用人；

「谁愿为首，就必作你们的仆人。

「……人子来，不是要受人的服事，乃是要服事人，并且要舍命，作多人的赎价」（马太福音20：26-28）。

我们珍藏祂的话语：

「我怎样爱你们，你们也要怎样相爱」（约翰福音13：34；亦见约翰福音15：12）。



「你喂养我的小羊。……你牧养我的羊」
(约翰福音21: 15, 16)。

「你回头以后，要坚固你的弟兄」(路加福音22: 32)。

「援助软弱的人，扶起垂下的手，坚固无力的膝」(教义和圣约81: 5)。

以下是发生在主教会的成员中，基督般的施助的例子。杨百翰大学的一位学生最近写道：

「我经历了一段非常低潮的时间。有一天，我真的很痛苦，眼泪快要溃堤了。我静静地祈祷，恳求能获得力量继续前进。就在那一刻，我的室友传了简讯给我，说她很爱我，并分享了一段经文，和她的见证，为绝望无助的我带来极大的力量、安慰和希望。」

请容我分享一些想法，希望借此强化各位已经做得很好的彼此施助。第一点是：要记得最大的诫命，然后再遵行第二大的诫命。有一

个人来到救主面前，问祂说：

「夫子，律法上的诫命，哪一条是最大的呢？」

「耶稣对他说：『你要尽心、尽性、尽意爱主——你的神。」

「『这是诫命中的第一，且是最大的。」

「『其次也相仿，就是要爱人如己』」
(马太福音22: 36-39)。

你以更神圣的方式去爱邻人、看顾并施助他人的能力，取决于你遵行第一条诫命的程度。

另一种施助

有一种独特且神圣的施助恩赐，会临到尽心爱神的人，这样的人稳定、扎实，对耶稣基督和复兴福音的信心稳固且坚定不移（见以弗所书3: 17；歌罗西书1: 23；尼腓一书2: 10；摩赛亚书5: 15；阿尔玛书1: 25；尼腓三书6: 14）；他们也切实遵守诫命。

请容我告诉你一些你已经知道的事情。世界各地年轻一代的信心正逐渐减弱，特别是对特定宗教的信念。1975年，我从杨百翰大学毕业的时候，有宗教信仰的年轻成人（18到24岁）占了将近百分之90，现在只剩百分之66了。「足足有三分之一的年轻成人不属于任何宗教组织。」²

宗教学者罗拔·傅勒在2001年出版了一本名为*Spiritual, But Not Religious*（有灵性但不属于任何宗教）的著作。³20年前我们还可以看到在正规宗教组织以外追求个人灵性的趋势，但今日却很少看到了。今日美国的年轻成人比较不常祈祷，比较不相信神，比较不相信圣经，也比较不相信诫命。⁴我们不能天真地认为这样的世界趋势对我们没有影响，特别是不会影响到神的选民。

关怀他人的健康或情绪，需要有无私而敏感的心，这样的关怀正是福音重要的一环。教

会内外有许多良善的人付出这样的关怀，不论他们是否有信仰。世界各地都有许多美好而良善的人值得我们学习。

然而，对归信耶稣基督后期圣徒教会的成员而言，尚有一种独特的施助。身为救主的门徒，我们有机会以特别的方式施助，像是帮助朋友不致失了信心，好心提醒室友每天阅读摩尔门经确实会带来奇迹，让某位支会成员明白，教会的标准并不只是一套规定，而是能让我们与神接近，生活更为快乐的方法。

好心的人会帮人修轮胎，带邻居去看医生，陪忧伤的人吃午餐，或用微笑和打招呼来照亮每一天。但遵守第一条诫命的人，会自然而然地在这些重要的善行以外做得更多，他们会鼓励那些过得很好的人遵守诫命，也会分享明智的忠告，以巩固逐渐失去信心的人，或需要帮助以回到正轨的人。

我要给你们一个挑战：要更加努力来施助彼此的灵性。灵性上的施助可以从烤饼干或打篮球开始。但最后，这更神圣的施助方式需要你敞开心怀，运用信心，鼓起勇气来鼓励朋友发挥潜在的力量，追求正面的成长，



并在你看到或感觉他的行为不符合门徒身份时，表达你的关心。

我们不要自以为是，但我们要在灵性上勇敢地以更神圣的方式施助，特别是巩固他人的信心。想想下列情况，激荡一下你的脑力：

- 你注意到有个朋友花很多时间在手机上玩游戏，却很少谈到与福音相关的话题。
- 你感觉到有位支会成员好像沉迷于色情。
- 你有些朋友花了非常多的时间自拍，并发布不是那么端庄的照片。
- 你注意到有个人曾经喜欢谈论摩尔门经，现在却不再提起了。
- 你注意到有个家人曾经很喜欢去圣殿，现在却不去了。
- 你注意到有个朋友曾经充满信心地谈论先知的忠告，现在却语带批评。
- 你认识一位返乡传教士穿着变得随意，不再反映圣殿的圣约。
- 你注意到有位支会成员在星期天找理由去别的地方，而不参加教会聚会。
- 你感觉到有位朋友在一些小事上开始变得不诚实。
- 你认识一位返乡传教士，刚返乡时两眼炯炯有神，现在却暗淡无光。
- 你有位朋友会拿神圣的事物开玩笑。
- 你有位朋友把约会上的失意归咎于「神不爱我」。
- 你看到一位朋友行为不完全配称而影响到信心，需要悔改。

你是否能想象这些情况，或类似的情况呢？有没有特定的名字浮现脑海呢？使徒保罗曾说：「我们并不是与属血气的争战，乃是与那些执政的、掌权的、管辖这幽暗世界的，以及天空属灵气的恶魔争战」（以弗所书6：12）。世人最需要的一件事，就是对天父和祂的儿子耶稣基督更有信心，并更有意愿遵守诫命。

施助个人

我们若跟从救主的模式，我们的施助大多会是一次一个人。救主对井边的撒马利亚妇人说：

「凡喝这水的还要再渴；

「人若喝我所赐的水就永远不渴。我所赐的水要在他里头成为泉源，直涌到永生。……

「妇人说：『先生，请把这水赐给我，叫我不渴。……』

「〔接着她说：〕『我知道弥赛亚（就是那称为基督的）要来；他来了，必将一切的事都告诉我们。』

「耶稣说：『这和你说话的就是他』」（见约翰福音4：13-15，25-26）。

即使在宣告自己的神性时，耶稣依然在对个人施助。

与更换没气的轮胎不同，灵性出了问题，无法只靠一次的施助就能修复，往往需要时间、对话，并鼓励对方多做能帮助重建信心的事。这比较像来自天堂的点滴露珠，而不像消防水柱，洒一次就好了。你必须重复不断地施助，才能帮助人回到神面前，再次仰赖救主和祂的赎罪。

我们需要圣灵的帮助，才能以主的方式来施助。罗素·纳尔逊会长在2018年4月的总会大会上，坚定有力地谈到这个主题：「在未来的日子，如果没有圣灵持续的指引、指示和安慰的影响力，我们不可能在灵性上存活。」⁵

纳尔逊会长接着说：「我呼吁各位，扩展



你目前的灵性能力以获得个人的启示。」⁶他劝告我们要祈祷、聆听、写下心中的想法并采取行动。

我们可以把他的忠告应用在更神圣的施助方式上吗？让我们祈祷、聆听、记录下心中的想法，并采取行动，帮助那些我们能施助的人。

祈求能有机会帮助他人建立信心。你所帮助的人，不一定是认识的人。耶稣施助拿因的寡妇时，正在往一座城的路上。然而，祂看见她，就怜悯她，让她的儿子从死里复生。祂的圣工改变了她的生命（见路加福音7：11-15）。

祈求能有施助的机会，倾听、写下心中的想法，并准备好在遇见神所安排的人时采取行动。

诗篇作者的这段呼求，每每让我深受感动：「求你向我右边观看，因为没有人认识我；我无处避难，也没有人眷顾我」（诗篇142：4）。让我们帮助那些有这种感觉的人。

腾出时间给圣灵

要获得圣灵的协助，就得准备好我们的心思意念。在这个时代，我们需要自制且自律地使用科技装置。亚当·奥特在他的书Irresistible（欲罢不能）中，谈到令人成瘾的科技与社群媒体。他引用Instagram创始工程师之一的格瑞·哈姆斯的评论：「永远都有另一个主题标签可以点进去，然后它就像个有机体一样，有了自己的生命，人们可能因此而著迷。」⁷

奥特先生又说：「Instagram就像其他许多社群媒体平台一样，是永无止境的。Facebook有无止境的动态消息；Netflix会自动拨放下一集；Tinder会鼓励使用者不断浏览，以搜寻更好的选项。……根据特里斯坦·哈里斯这位『设计伦理学家』的说法，问题不是人缺乏意志力，而是『萤幕的另一端有上千人，以毁掉你的自制力为业』。」⁸

奥特先生继续谈到：「Facebook和Instagram上的一个赞，会触动你的〔那条〕神经，就像达成一场魔兽世界任务，或看到自己Twitter的贴文被数百名用户转贴那样，感觉很有成就。创造并优化科技、游戏及互动式经验的人，都对自己的领域非常在行。他们会与数百万的用户做数千次的测试，以得知哪些修正可行，哪些不可行——哪种背景颜色、字型和音效可以让使用者更投入，用起来更顺。随着使用经验不断进化，他们当初的使用习惯被改变了，渐渐变得欲罢不能。在2004年，Facebook似乎很好玩；〔而今天，〕它令人无法自

拔了。」⁹

要让圣灵住在我们里面，就必须让出时间与空间，要学会把手机放下来，要安排出一段时间，刻意让你无法使用科技产品。

在2018年4月的总会大会上，十二使徒定额组代理会长罗素·培勒会长说：「有太多人让自己的生活几乎离不开网路与智慧型装置——萤幕的光不分昼夜地照在他们脸上，他们的耳朵塞着耳机，阻隔了圣灵微小的声音。如果我们不找出时间拿下耳机，就可能错失良机，而无法听到祂的声音说：『〔要静下来〕，要知道我是神』〔诗篇46：10〕。话说，善用主所启发的先进科技并没有什么不对，但我们必须明智地运用这些科技。』¹⁰

巩固彼此

除了我的妻子凯西，对我的永恒影响无法衡量之外，我在杨百翰大学读书的日子里，奠定我灵性基础的人，就是我传教前后的两位室友。一位是雷德·罗宾森，他现在是杨百翰大学组织行为学的教授。我在传教的时候认识他，传教之后我们成了室友。雷德切实遵守诫命，毫



不马虎，他对先知的爱，以及对救主坚定不移的见证，再再巩固了我和他身边的人。过去45年来，他一直是我的好榜样。

另一位室友是泰瑞尔·柏得，目前住在美国犹他州圣乔治。我是在美国爱达荷州波卡特罗上高中的时候，认识泰瑞尔的。虽然我们曾一起打篮球，但我们的友谊是从我观察到他的灵性成熟时开始的。他会坦然地分享个人的灵性观点，以及读到和学到的人生原则。我当时很惊讶竟能从一个17岁的人口中听到这些话。我们决定



在杨百翰大学的时候一起住。

那个年代，我们没有电脑，但有打字机。泰瑞尔会收集对他有意义的经文和励志的铭言，用打字机打出来，然后收在小盒子里，可以常常拿出来看。他收集了上千则的经文和铭言，有很多他甚至可以背出来。尽管我当时要工作——每天早上4：00到7：00清扫图书馆——而且还修了很多堂课，但看到泰瑞尔这样做，我也开始制作自己的档案盒。

虽然事隔50年，我依然记得这段话：

心智是造就一切的伟大力量，
人就是心智，他总是带着
思想这个工具，来刻划他的意志，
带来千种喜悦，也带来千种痛苦：——
他暗自思索，领悟到：
眼前的景象不过是他思想的投影。¹¹

当然，我也记得像这样有力的经文：

「复活在我，生命也在我。信我的人虽然死了，也必复活；

「凡活着信我的人必永远不死」（约翰福音11：25-26）。

泰瑞尔帮助刚读大学的我，把经文及智慧的言语放进脑海，并持续影响了我的一生。我要感谢雷德·罗宾森和泰瑞尔·柏得，他们在我最需要的时候，看顾了我的灵性。

这是我的邻居多马·凯写的一段诗词：

感谢神派人解忧
派人真心关怀
他们伸手扶弱
为他们祈祷恳求
感谢神派人倾听
句句心声话语
他们知道一个眼神一个轻触
意义何其重大
感谢神派人扶起垂下的手
坚固无力的膝



他们默默行道
找寻待援的灵。¹²

亲爱的朋友和同工门徒，我向你们坚定地见证，我知道救主活着，祂已复活，祂带领这神圣的事工。纳尔逊会长是祂在世上所膏抹的先知。我们在世上的时间具有永恒的重要意义。

只要你尽心爱神，祈求能成为祂手中的工具去个别施助，培养接受启示的能力，并信赖圣灵的影响力，我应许主就会把祂特别的儿女放在你的道路上，而你会成为他们的施助天使，永远祝福他们的生活。你会以更神圣的方式施助。

我祈求当你继续走在尘世生活最重要的这条道路上时，会一直谨记着这件事。我留下我对救主坚定且稳固的见证，也见证你对祂的永恒价值；祂会再度来临，并接受我们为祂的儿女和门徒。■

摘自2018年4月10日于杨百翰大学所作的祈祷会演讲「A Holier Approach to Ministering (更神圣的施助方式)」。

注：

1. Jean M. Twenge and W. Keith Campbell, *The Narcissism Epidemic: Living in the Age of Entitlement* (2009), 1.
2. Jean M. Twenge, *iGen: Why Today's Super-Connected Kids Are Growing Up Less Rebellious, More Tolerant, Less Happy—and*

Completely Unprepared for Adulthood (2017), 121; see also Figure 5.1, 121.

3. See Robert C. Fuller, *Spiritual, But Not Religious: Understanding Unchurched America* (2001).
4. See Jean M. Twenge, *iGen*, 119–42.
5. 罗素·纳尔逊，「给教会的启示，给我们生活的启示」，2018年5月，利阿贺拿，第96页。
6. 罗素·纳尔逊，「给教会的启示，给我们生活的启示」，第95页。
7. Greg Hochmuth, in Adam Alter, *Irresistible: The Rise of Addictive Technology and the Business of Keeping Us Hooked* (2017), 3; see also Greg Hochmuth, in Natasha Singer, “Can't Put Down Your Device? That's by Design,” *The New York Times*, Dec. 5, 2015, nytimes.com.
8. Adam Alter, *Irresistible*, 3; see also Tristan Harris, in Natasha Singer, “Can't Put Down Your Device? That's by Design.”
9. Adam Alter, *Irresistible*, 5.
10. 罗素·培勒，「神所赐的珍贵礼物」，2018年5月，利阿贺拿，第10-11页。
11. James Allen, *As a Man Thinketh* (1902), frontispiece.
12. Thomas L. Kay, “Saints,” in *The Road I've Taken* (2016), 16; see also “Saints,” music by Rachel Bastian, *New Era*, Sept. 1999, 51.



帮助别人获得 主的医治

梅瑞莉·波亚克

有一个星期日，我读到一节经文：「我实实在在告诉你们，这就是我的福音；你们知道在我教会中必须做的事；因为你们看见我做的事工，你们也要做」（尼腓三书27：21）。

我心里想：「基督在这世上的事工是什么？」我想基本上包括两件事：服务与医治。我可以服务，但要怎么医治呢？我当然没有

能力医治人——还是我真有这样的能力？

我最近因严重的过敏反应而动手术，疗养了一段时间。我马上想到那些在治疗过程中帮助我的人，名单还长得很。如果他们能帮助我康复，我难道不能同样帮助别人？

我们每个人都能学习安慰人痛苦。¹我们周围有很多在身体、精神及灵性方面生病的人，他们都能因我们的帮助得到祝福。

探访病人

摩赛亚书4：26说：「我希望你们按照自己所有的，把财物分给穷人，如给饥饿的人饭吃，给无衣蔽体的人衣穿，探访病人，按照他们的需要，给他们在属灵与属世上的援助。」

身体、精神或灵性方面生病的人都可能觉得孤立无援。很多人在疗养时，孤单地在卧室或病房度过漫漫长日，很容易变得郁郁寡欢。心情越来越黯淡时，有朋友或家人来访，表达关心，就能为他们的生活带来一线光明。

如何探访病人也很重要。我问过一些妇女，在疗伤止痛的过程中，别人是如何帮助她们的。美国亚利桑那州的裘蒂说：「倾听……是人在困境中最需要的帮助。倾听，不要论断。」耐心、真诚及充满爱心地倾听，是对正在疗伤止痛的人最大的支持。

我们帮忙将主的医治祝福带给在身体、精神及灵性方面生病的人，就是在安慰人痛苦。

美国加州的琳达分享朋友的探视对她的帮助：「我记得生命中那些特别的人——尤其是那些真正倾听并传达圣灵甜美忠告的人。我30岁丧夫，带着五名年幼的子女，因为好友凯伦而更深刻感受到天父及救主的爱。她总是那么善解人意，随时愿意『洗耳恭听』。

我从来不觉得孤单，因为她不时提醒我，身为神的女儿，身边有许多人在支持我。」

弟兄施助者和姊妹施助者是安慰人痛苦最好的人选。了解遭逢苦难之人的需要是很重要的。有时候他们很累，短暂的探视就够了。有时候他们寂寞无聊，可能需要较长时间的陪伴。了解他们的个性也很重要。有些人重隐私，爱清静；有些人喜欢热闹，需要支持。我们应先了解他们的需要，再适当地伸出援手。

承担彼此的重担

在摩尔门经里，阿尔玛问信徒是否愿意「进入神的羊圈，被称为祂的人民，愿意承担彼此的重担，使重担减轻」（摩赛亚书18：8），这句话贴切地说出了我们效法救主榜样的决心。

每个人都背负着各种不同的重担。生病、受精神疾病或灵性困境所苦是最难处理的。安慰人痛苦的一个方法，是在人遭逢苦难时分担他们的重担。



我们是主的手

「基督知道如何用极佳的方式去施助他人。救主每次伸出援手，受祂施助的人

都得到提升，最后都变成更伟大、更坚强和更良善的人。

「如果我们是祂的手，不也应该这样做吗？」

十二使徒定额组迪特·鄂希铎长老，
「你们是我的手」，2010年5月，
利阿贺拿，第70页。

美国犹他州的夏依分享邻居帮助她的方法：「幼子下葬那天，我们回到家时，社区邻居已经趁丧礼的时间，把我们的院子重新整理好了，种了美丽的灌木、乔木和花朵，还铺了新的草皮。这样贴心的举动将他们的关爱与支持表露无遗，帮极度忧伤的我们踏上疗伤止痛的道路。每一年大地回春的时候，美丽的院子都再度提醒我们，爱与生命是永恒的。这真是个神圣且充满象征意义的经验，我们会永生难忘。」

我被诊断出得了乳癌时，正担任慈助会会长，也在竞选连任市议员。丈夫当时失业，家里还有其他许多困难的考验。我的咨理真的做到「承担彼此的重担」，帮忙分担了许多工作。主教也分担了我的一些职责，丈夫负起烹饪等多项家务。看到我的重担没有被取走，反而有这么多愿意安慰人痛苦的人分担了我的重担，真让我好谦卑。

安慰

阿尔玛还教导，跟随基督的人要「与哀者同哀，是的，安慰需要安慰的人」（摩赛亚书18：9）。

安慰包括有同理心、友善、善解人意、关怀、爱护及仁爱，也就是伸出爱的双臂，拥抱生病或受苦的人，帮助他们面对苦难。

露安（名字已更改）面临到灵性和道德上的考验，回顾一些安慰她的人给她的帮助：「他们不计较眼前的我，只看到潜在那个我，那个可以变得更好、更有智慧、更善良的我。想到过去的自己，有时还会因自己的无知而有些不安，对所犯下的错误和罪愆感到羞愧。但是，在不安与羞愧带来的苦楚后面，总是跟着恩典、慈悲、宽恕和爱心的医治油膏。看到身旁这些人这样对我时，所有的苦楚都消逝无踪。我看到他们在帮助我得到医治。或许更正确地说，他们在我周围营造了一个安全的环境——可以说是一个恩典的茧——让救主，这位医治的大师，在那里帮助我，改变我，改变我的心。」

「他们在我周围营造了一个安全的环境，让救主，那位医治的大师，在那里帮助我。」

安慰病患时，有件很重要的事，就是要帮他们转向医治的大师。犹他州的莎宾娜说：「最好的医治莫过于有人帮助你领悟到需要寻求神，或帮助你回到神面前。或许只是提醒你一些已经知道的事：你太好强，独自承受一切，没有真的依赖神。」

安慰病患及帮助他们积极乐观时，需要敏于感受圣灵的带领。我曾经一连好几个月都睡得不好，每天晚上通常平均只勉强睡两三个小时。我严重焦虑及疲倦，看了很多



医生都没有用。最后，朋友推荐我去看一位后期圣徒医生，他当场就作了正确的诊断，接下来所说的话吓了我一跳：「梅瑞莉，最重要的是你必须把焦虑交给神。」然后他鼓励我每天花点时间沉思「活着的基督：使徒的见证」一文。

我曾经几次试着这样沉思，但都徒劳无功，不过我真的很想康复。第二天，我静静沉思这段有力的话语：「我们要提出我们的见证：有关祂无与伦比的一生的真实性，和祂伟大赎罪牺牲的无限效力。」²我默想着这段对伟大医治者所做的见证时，一阵感动涌上心头，我知道我的灵魂已经找到安慰和平安。

用心留意

为了效法耶稣行医治之能，我们研读经文时，读到耶稣反覆做的一件事，就是留意祂周围的人。

基督注重的是人。祂无视文化禁忌，而和撒马利亚妇人说话。祂花时间祝福儿童。祂和税吏及罪人同席吃饭，施助长大麻疯的人和社会边缘人。祂留意每个人。

我们这些跟随基督的人，在努力效法基督去安慰人痛苦时，不妨开始从祂的角度来看别人。我们可以停下脚步和人打招呼，对他们微笑，问他们近来如何。我们或许不会知道为周围那些寂寞、忧郁、患病、软弱或苦难的人所做的事能有什么医治的功效。但只要充满爱心，即便是举手之劳也有深远的影响。

我们作基督的事工，并为医治别人而努力时，美好的祝福会涌现。基督说：「这些事你们既做在我这弟兄中一个最小的身上，就是做在我身上了」（马太福音25：40）。祂医治了我们每一个人，不计其数地以爱的臂膀拥抱我们，给我们赎罪的医治膏油，为此我们可以献出小小心力，帮忙医治我们的弟兄姊妹。这就真的是在安慰人痛苦了。■

作者现居美国犹他州。

注：

1. 见「主，我愿跟随你」，圣诗选辑，第137首。
2. 「活着的基督：使徒的见证」，2017年5月，利阿贺拿，封面里。

花卉及稳定的财务

蜜雪·华尔

主加强我的能力，让我更为干练，做到我单靠自己做不到的事。

我对自己大学毕业这件事一直耿耿于怀，我知道万一丈夫出了什么事，我是负担不起家计的。

不久难以想象的事情发生了。我接到一个令人摧心裂肝，胆战心惊的电话。

我的丈夫命在旦夕，说：「快叫救护车，我被压在拖拉机下面。」

我打电话求救，然后以前所未有的速度到他这几天忙着清理的农地。通往我们位于美国阿肯色州豌豆岭那块地的是一条碎石路，路上已经排了一长列的救难车。贝利还活着，拖拉机翻倒了，引擎压在他身上。

救难人员用液压救援器具吊起拖拉机，把贝利拉出来。他的双腿满是柴油，看似断成好几截。他很快被送到医院急救，照腿部X光前，接受了圣



职祝福。

想不到贝利一根骨头都没断，但是有一条腿的背面被柴油烧伤。严重的挤压也导致他肾中毒，生命垂危。

贝利在医院抢救五天后，中毒的指数终于开始下降。接下来几个月，他不断接受清创、皮肤移植、外科手术及高压氧治疗。大致复原后，贝利在家里重启业务的工作。

「没人雇用我」

这个经验是个警讯，接下来的几年，我都在想，如果失去贝利，我该怎么办。我当义工，参加工作坊，并应征一些兼职的工作。不过我没有一技之长，没人雇用我。

我们住在农场上，在牧场上养了一些动物，因此我开始研究以耕作为生的可能性。有一天我突然灵机一动：花卉。对花卉种植进行一番研究后，我决定试试看。我参加为花卉种植业者举办的大会，并将牧场整理成可以种花的田地。后来，在2016年11月，我报名参

加自立服务课程，学习如何创业及经营自己的事业。

属于自己的花店

这为期12周的课程正是我所需要的。我有基本的营业计划，也有很多有趣的点子，却没有头绪。在课堂上激发出的许多点子，是我以前都没想到过的。我将这些点子一一付诸行动。从事种花和卖花工作的第一年，我从课程中学到的建议和原则都派上用场：

- 我找到一笔低利率的商业贷款。
- 我把市场扩展到假日农产市场及花店。
- 我也在农场上办了几场活动，以扩展服务范围。

到了2017年末，种花满一年后，我发现透过花店来卖太花时间。我心想：「自己开花店怎么样？」附近的花店关门了，店面乏人管理，我和丈夫把它买下来，修理修理，开了一家花店，兼卖些画作和本地的工艺品。另外，我也做起盆

栽租借及室内盆栽设计的生意。

我在自己的花店卖花，也摆在咖啡店、服装店，及机场的自动贩卖机卖，每天就按需求采收。

主的关心

我有个见证，我知道主关心我的生意。祂帮助我能建立稳定的财务，也为想有弹性工时的妇女及半工半读的学生提供兼职的机会。我的一个女儿管理花田，两个儿子则负责田里的作业，包括建造一座温室。贝利在晚上及周末帮忙，做些粗重的工作。

我们互相支援，合作无间，对每个参与的人来说都是一项祝福。我工作忙碌，但还是有时间和家人相处，作教会事工，善尽施助的职责，并担任义工。

从播下种子或球茎，到把花拿给顾客，都让我享受到莫大的成就感。我深信主让我更为干练，做到我单靠自己做不到的事。■

作者现居美国阿肯色州。

马大 与马利亚

卡蜜尔·奥申

杨百翰大学古代经文荣誉退休教授

无论我们选择用什么方式来服务，不可缺的是全心全意接受基督并跟随祂。

耶路撒冷有许多人对救主的身份议论纷纷时，耶稣教导说：「人若立志遵着他的旨意行，就必晓得这教训」（约翰福音7：17）。我们如果不想只是单纯地学习教义，而是想更认识基督，并成为祂的门徒，就必须将信心付诸行动。马大与马利亚的故事告诉我们，在生活中事奉救主的方式不是只有一个。

耶稣结束这次讲道后，和几位门徒到马大位于伯大尼的家教导福音。马大一肩扛起殷勤招待客人的工作，或许还包括为他们提供食宿，与此同时，她的妹妹马利亚则坐在耶稣脚前，听祂讲道。（见路加福音10：38-42。）这对姊妹用不同的方式为夫子服务，这件事教导我们要尊重并敬重别人以不同的方式展现门徒精神。在这个故事中，耶稣所作

的教导也显示祂的观点，那就是女性和男性一样，可以自由选择服务的方式，以及展现门徒精神的方式。

透过付出来服务

路加在介绍马大与马利亚之前，就已经写了好撒马利亚人的比喻。故事中，救主教导我们要怜悯人，给困顿的人食物、居所和关怀（见路加福音10：30-37）。马大「伺候的事多」（路加福音10：40），她将信心付诸行动，显示她接受这个原则，以及阐释这原则的方式。

耶稣一生献身服务，以身教告诉我们，祂是伟大的用人（见马太福音20：26-28；路加福音22：26-27）。马大以愿意事奉祂来回应。马大与马利亚的故事说明两位妇女透过服务与学习，树立真实信仰及

门徒精神的典范。就像马大透过服务表达她对基督的爱，我们也可以为周遭的人服务，表达我们对救主的爱，以及学习并奉行福音的意愿。

我们服务时，需要谨记在心，服务的方式很多，千万不要论断那些用其他方式来服务的人。马大开始「心里忙乱」（路加福音10：40），她的反应挑起了争端，眼看就要破坏救主来访的兴致。

马大好客且负责，但忙碌让她变得心烦气躁。她向耶稣抱怨：「主啊，我的妹子留下我一个人伺候，你不在意吗？请吩咐她来帮助我」（路加福音10：40）。她不满的语气显示她觉得只有她一人在服务，却没有看到包括马利亚和救主在内的其他人同时也在用不同的方式服务。马大牺牲奉献，但她的态度却不利于圣灵同在。在



我们可以在生活中参考马大与马利亚的榜样，请求圣灵指引我们用最好的方式来服务。

现今的生活中，我们也可以透过行为和态度，表达对人的爱。

透过接受来服务

耶稣认可马大的辛劳及心里的挫折，语重心长地说：「马大！马大！你为许多的事思虑烦扰」（路加福音10：41）。救主的话不是要贬低马大选择殷勤待客，而是认可马利亚透过聆听和学习来服务的权利。对所有想要跟随祂，并以个人选择的方式来服务的人来说，马利亚的行为显示出是一件很重要的事。

马利亚领受救主的话语，借由这方式让救主为她服务。她的榜样表明，我们可以透过坐在祂脚前，在灵中学习和成长，来表达对救主的爱。

不可少的只有一件

解除马大内心纠结的答案，就在于要意识到那「不可少的只有一件」（路加福音10：42）。这指出了单纯的深远力量，但每个人对单纯的定义各不相同。什么是「不可少的」？衡量标准不是我们外在的行为，而是内在的动机。无论我

们选择用什么方式来服务，重要的是全心全意接受基督并跟随祂。

有些时候以「马大的方式」来服务或许是最好的，有时候或许是「马利亚的做法」比较好，有时候甚至是两者之外的另一种形式。我们可以在生活中参考马大与马利亚的榜样，请求圣灵指引我们用最好的方式来服务。

我们用自己选择的方式服务时，要检视个人的态度，谨记跟随祂才是我们最重要的信念。愿我们常常都在救主的脚前。■



迪恩·戴维斯主教
总主教团第一咨理

蒙神引导的 门徒精神

只要你努力成为我们挚爱救主的真正门徒，
天上的主神就会引导你的道路。

我想讨论两个问题，都是我年轻时经常思考的问题。

第一，如果你献身为神服务，祂会引导你的脚步，并重用你来达成祂正义的目的吗？第二，如果你选择跟随救主，并走在门徒的道路上，主会看顾你，指引你，祝福你，在祂重用你来达成祂的目的时，让你充满喜悦和成就感吗？

亲爱的弟兄姊妹，如果你事奉救主，凭信心与爱心，努力行走在祂吩咐的道路上，我知道主会以你目前无法想象的方式用到你。

你说：「我没什么过人之处，各方面都很平凡，我不是特别聪明，口才、外表，甚至行为都不那么好。神要怎么用我呢？」

从太初起，天父就与平凡的人同在，重用他们达成祂的目的。使徒保罗这样写给古代的哥林多人，也同样写给今日的你：

「神却拣选了世上愚拙的，叫有智慧的羞愧；又拣选了世上软弱的，叫那强壮的羞愧。

「神也拣选了世上卑贱的，被人厌恶的，

以及那无有的，为要废掉那有的，

「使一切有血气的，在神面前一个也不能自夸」（哥林多前书1：27-29）。

救主要在地面上复兴教会时，你认为祂为什么拣选一位没有受什么教育的乡下孩子？

基甸只是一介农夫，你想神为什么一再要他把部队的人遣送回家，直到只剩下300人，来对付无数的敌军？（见士师记7：1-25）

你认为救主为什么拣选一介渔夫担任首席使徒，并在祂离世后领导教会？（见马太福音16：18）

首先，因为「耶和华不像人看人：人是看外貌；耶和华是看内心」（撒母耳记上16：7）。

第二，因为神能够拿最卑微的泥土，作成旷世巨作。的确，「神若帮助我们，谁能敌挡我们呢？」（罗马书8：31）

第三，神拣选软弱的人，所以不会有人夸口说：「我是凭自己的能力做到的。」

彼得这位卑微的渔夫带着少数信徒，牧养他们成为庞大的教会，人们高声感谢神。





300人的部队打败数千人的大军时，人们赞美神。

一位住在美国西部前沿地区的男孩放下犁头，去翻译圣经以来最发人深省且最能改变人心的作品，人们赞颂的不是人的聪明才智，而是神的力量。

天父不需要你强大、聪明，或口才好，只需要你专心归向祂，努力透过事奉祂及向周遭的人伸出关爱的援手来荣耀祂。

圣灵的施助

我要向你们清楚说明的第二件事是，如果你愿意真心真意跟随主，祂会以你无法想象的方式祝福你。

2006年，戈登·兴格莱会长（1910-2008）和总会会长团决定应该考虑在萨尔瓦多的圣萨尔瓦多盖一座圣殿。我们看了几个地方，包括位于市中心较老旧区域，面积达一整个街区的一块地。我们开车从一地到一地，感觉似乎都不对。

最后，我们经过了城市西边的一处新开发

区。那里给我一种特别的感觉，所以徒步走了好几个街区。有一片用围墙围起的土地特别让我感兴趣。我联络上地主，得知他们不打算出售那块地，所以就回家去了。

不过，先知说了要在圣萨尔瓦多盖一座圣殿，所以我又回去看其他的土地。我再次觉得就是那块用墙围起的土地，于是又和地主联系。他们还是说不打算出售。

我又回家了，但那里就是圣殿所在地的感觉却一直挥之不去。我直接和那家人联系，请他们至少见我一面。他们同意了。于是，我和在教会房地产部门工作的朋友罗伯特·福克斯一起，又去了一趟圣萨尔瓦多。那天早上，我们出门前先在我的房间里跪下祈祷，求主协助我们。

我们开车进入地主家的大门时，好像进了一座神圣的花园，四周有树木花草围绕，所有的吵杂喧嚣都隔绝在大门之外。米格尔·杜恩纳斯先生、他的弟弟，以及米格尔的两个儿子在等着我们。他们欢迎我们，领我们进到极为宽敞的祖厝。

我们说明我们受教会总会会长的委托前来，他希望在这里建造一座圣殿，以祝福这个国家和教会成员。我给他们看其他圣殿的照片，并说我们觉得这块地，也就是他们祖厝所在之处，正是圣殿的理想地点。

结果不出所料，他们再次拒绝卖地，不过我们还是要试试。所以，我们用了将近一个小时的时间，用尽各种方法，像是用现金购买、交换土地等各种想得到的选择。但是他们的心意已决，说什么都不愿出售。

我们已经竭尽所能，作了准备，也尽了最大的努力，但似乎还是不够。

我在心里不断热切地祈祷：「父啊，请让我们知道该说什么或做什么。」

我们这一趟显然是白来了，他们怎么样就是不为所动。正当我们准备离开的时候，特别的事情发生了。主的灵进到房间。那是非常真实的感觉，房间里的每个人都感受到了。那是我感受过最强大的灵性经验之一。

不是教会成员的米格尔·杜恩纳斯哭了起来。杜恩纳斯先生转身对他的弟弟说：「如果我们不卖这栋祖厝，你想可不可以把对街最好的那块地卖给他们呢？」

他的弟弟同意。我们接着开始讨论那块地。隔着主要干道，祖厝对面有好几百英亩的土地，都是他们家的。土地的中央有高起的斜坡，这样，行经主要干道的每辆车都会看得到圣殿。

他们愿意出售那块地来建造主的圣殿。这真是个奇迹。从那一刻起，建造圣殿的每一步都伴随着主的祝福。2011年8月21日，时任总会会长团第一咨理的亨利·艾宁会长将圣殿奉献给主，作祂的事工。

一座美丽的圣殿，优雅地座落在圣萨尔瓦多的山丘上，我见证这并不是因为我或福克

斯弟兄说了或做了什么，而是全能之神的神圣之灵的伟大施助，那座圣殿现今才能矗立在那里。

慈悲的天父

如果主这么在意，为了一块圣殿建地，甚至差遣祂的灵，那么你想祂会不会差遣祂的灵来准备你的心，并引领你的脚步？

不用说，你比一块建地更宝贵，你是永恒天父钟爱的孩子，你是宇宙之神的后裔！

你难道不觉得祂很关心你吗？你难道不觉得，祂会以比你所能想像的，更荣耀的方式，来重用你并祝福你吗？

经文告诉我们，只要我们「专心仰赖耶和華，不可倚靠自己的聪明」，只要我们在所行的一切事上，「都要认定祂，祂必指引〔我们〕的路」（箴言3：5-6）。

便雅憫王将我要传达给你们的信息作了完美的总结。他说：「我希望你们想想遵守神诫命的人那种蒙福和快乐的状态。因为看啊，他们无论在属灵或属世的事上都蒙福；如果他们忠信到底，他们必被接到天上，在无穷幸福的状态中，与神同住」（摩赛亚书2：41）。

我要高声赞美并见证这是真实的。我见证，我在自己的生活中，也在其他许多人的生活中，再三目睹神应验了祂所应许的祝福。

我应许，只要你专心归向天父；只要你每天都努力更完美地爱耶稣基督，并跟随祂；只要你充满爱心，友善地分担周遭那些困顿之人的重担，并扶起他们的手；只要你努力成为我们挚爱救主的真正门徒，天上的主神就会引导你的道路。祂会重用你来达成祂崇高的目的。祂会以你无法想象的方式祝福你。■

摘自2015年11月3日杨百翰大学祈祷会讲辞：「神会重用你，神会祝福你」（God Will Use You, God Will Bless You）。

改变了心，也换了朋友

我在青少年时期十分桀傲不驯，表现出来的行为跟所受的教养完全相反。我从13岁起就开始喝酒，到了高三，每个周末更是喝得酩酊大醉。

我偶尔也去教会，免得和父母起冲突，但是整个圣餐聚会都在睡觉，主日学还没开始，就溜到海边去了。要说父母对我的行为很不高兴，算是客气的说法。幸亏他们在不断鼓励我过福音生活的同时，也尊重我的选择权。我根本不想在教会里活跃，将来当然也不想去传教。

高中毕业后，我读了一所社区大学，依然我行我素。不过，有一天晚上，我还记得我躺在沙发上想着未来。我会跟哪样的女孩结婚？如果我背离

了主，还能找到回头的路吗？尽管这些决定很重要，但我还是没有想改变的动机。

不久，我到朋友家后院参加派对，那里有酒，还有一个熊熊燃烧的营火。和好朋友谈笑一阵之后，我走开了一会儿，闭上眼睛。

我睁开眼睛后，眼前一片清明。我看到朋友们愚蠢的举止，觉得不想再和他们同伙。于是我离开了现场，决定不再喝酒，不再参加派对，也就是说，我需要换一群朋友，这并不容易啊！不过我做到了。

这样的决定造福了我的生活。我终于去传教了，也完成了许多召唤。最重要的是，我和一位美丽的姊妹在圣殿结婚。这为我带来人生许多上好

的祝福。

最近，我读到阿尔玛和摩赛亚几个儿子的归信（见摩赛亚书第27章），他们的内心如何经历巨大的改变（见阿尔玛书5：12-14），有一部分是阿尔玛父亲忠信的祈祷所带来的结果。然后，我想到我的父母。过了30年，才恍然大悟我在那次派对上觉醒的经验正是他们祈祷的直接影响。

现在，我也有一个叛逆的孩子，我发觉自己与阿尔玛的父亲和我父母亲有同样的处境。不过，我把经文比作对自己说的，相信孩子有一天也会经历一次内心的转变。■

姓名保留，美国加州

在一次派对上，我看到朋友们愚蠢的举止，觉得不想再和他们同伙。



我去传教梦想终于实现了

我多年来的梦想就是去从事全部时间的传道事工。可是，我大学毕业回到家后，看到家人非常需要我。父亲的健康欠佳，家里又需要经济上的帮忙。在四个孩子中身为长女的我，觉得应该留在家里帮忙。天父祝福我找到一份好工作，薪水不高，但足以支付开销。

每次有人问我是否会去从事全部时间的传道服务，我都说会。不过，我每次这么说时，母亲就会用既兴奋又哀伤的眼神看着我。我知道只要我说要去，她会同意，然后把失去家庭收入的担忧默默地藏在心底。

几年后，有位配称的圣职持有人要我和他在圣殿里结婚，我同意了，后来蒙福生了三个孩子——二女一男。我们的一大喜悦就是儿子去传教。家里充满着安慰与祥和之气。对我来说，传教的渴望似



读着女儿传教时发生的故事，让我也充满了传教的精神。我祈求能有机会传教，并受到提示要给我的朋友传送讯息。

乎得到了满足。

我很高兴长女也说要去传教。她在传教的每个星期，都写信告诉我工作上发生的点点滴滴。她的见证鼓舞了我，让我充满了传教的精神。我每天都祈求能有传教的机会。

有一天，我有个灵感要在社群媒体上私讯给一个朋友，问她是否有兴趣和传教士见面。她说：「好啊！」我在 churchofjesuschrist.org 上面填写了一份推荐表格，很快地，传教士就开始教导她。三个月后，她加入了教会。她的孩子也在几个月后受洗了。依照圣灵的指引，我邀请了其他朋友来听传教士信息。女儿返乡后，我觉得自己也完成了18个月的传道服务。

天父知道我内心的渴望，也知道对我和我的家庭最好的是什么。我很感谢祂成全了我心中长久以来一直想去传教的渴望。■

琴恩·达威，加拿大安大略省



这一趟圣殿之旅花了30年

弟 弟去瑞士前，圣灵轻声在我心里说，这趟旅程将会带领他更接近救主和祂的教会。

我 受洗几个月后，弟弟奥斯瓦多加入了另一个教会，积极参与教会事务。不过，我希望奥斯瓦多认识我所知道的真理，尤其希望他对先知们所说的话能有所感受。

我每个月收到利阿贺拿杂志后，都会和他分享，建议他用杂志中的一些主题来准备他教会的讲道。很高兴他接受了我的建议。可是，许多年后，看到弟弟还是不接受耶稣基督的复兴福音，让我很难过。

有一天早上，奥斯瓦多告诉家人，他打算离开我们在厄瓜多尔的家，到瑞士去。离开的那天，我给了他一个祝福。那一刻，我很激动，因为圣灵轻声在我心里说，这趟旅程将会带领奥斯瓦多更接近救主和祂的教会。

奥斯瓦多在瑞士遇到传教士，终于邀请他们到他家去。一段时间以后，他们之间培养出了良好的友谊。但是他告诉我，如果传教士提到洗礼

的话题，他就不会再接待他们了。所以，当我收到他说要接受洗礼的电子邮件时，我的惊与喜是可想而知的。我是在1981年加入教会的，20年后，奥斯瓦多在2001年5月受洗，2002年7月接受个人恩道门，2003年2月与妻子印证。

奥斯瓦多回到厄瓜多尔后，在一次圣餐聚会上作见证。他眼中含着泪水，说：「哥哥与我分享先知们所讲的话。我在以前的教会讲道时，那些话给了我灵感，让很多人受到启迪。先知们的话改变了我的生活，我透过那些话才知道，耶稣基督圆满的福音带着能力和权柄重回了这个世界。」

2011年2月，我和奥斯瓦多在厄瓜多尔瓜亚韦尔圣殿印证给父母。先知们的话祝福了我们的家庭，直到永恒。■

弗朗西斯科·费耶若，秘鲁利马

殉教者与我的见证

传教士在教导有关约瑟·斯密及摩尔门经的事情时，我抱持着怀疑的态度。我首先想到的是，约瑟·斯密会不会像其他许多所谓的「先知」一样，为世人带来一本杜撰的书，以便敛财、出名或成为英雄。

我不想读摩尔门经。但是，一段时间以后，传教士的友谊和对福音的热诚让我对他们的信息产生了好奇之心。

我读了传教士给我的摩尔门经章节，看到摩罗乃要我们用真心诚意和对基督的信心去求问神，好知道摩尔门经是不是真实的（见摩罗乃书10：4-5）。我心想：「有谁明知道这本书是虚假的，还敢叫我们用真心诚意求问神：摩尔门经

是不是真实的？」

后来有一天，传教士说明约瑟·斯密和他哥哥海仑都因为他们的见证而殉教了。突然间，我脑海中出现了一个想法，就是他们绝不会为明知道是虚假的事情来牺牲自己的生命。就在那一刻，一股温暖的感觉，有如燃烧的一把火，流窜我的全身。那是来自圣灵的见证，对我的心证实约瑟·斯密真的是一位先知。有了这样的见证，我接受了洗礼与证实。

25年后，我读到十二使徒定额组杰佛瑞·贺伦长老的一篇演讲，又想起那个经验。贺伦长老在演讲中问到，如果摩尔门经是凭空杜撰的，那么在殉教的那个关键时刻，约瑟和海仑还会继续将性命、荣誉和

永恒救恩，固守在一本明知是杜撰的书上吗？

「他们不会的！」贺伦长老说：「他们宁愿死，也不愿否认摩尔门经的神圣起源和永恒的真实性。」¹

贺伦长老的话，对我而言，更合情理，进一步稳固了我对先知约瑟·斯密和摩尔门经力量的见证。

我感谢先知约瑟·斯密。他带来了摩尔门经，又为了成为耶稣基督的证人而甘愿舍命。透过摩尔门经，我终于知道神的存在和祂对我的爱。■

金仙珠·缪尔，美国马里兰州

注：

1. 杰佛瑞·贺伦，「灵魂的安全」，2009年11月，利阿贺拿，第89页。

当我得知约瑟·斯密和他哥哥海仑都殉教之后，圣灵向我确认他们绝不会为明知道是虚假的事情来牺牲自己的生命。



我们信要在基督里成为完全

耶稣在山上宝训中给我们极具挑战的命令，就是要成为完全（见马太福音5：48）。既然我们都会犯错，神又如何期待我们遵守这条诫命呢？唯有正确理解神对我们的期望，才能明白摩罗乃说要「在基督里成为完全」的意义（见摩罗乃书10：32-33）。

何谓成为完全？

「希腊文的完全一词可翻译为『完整的、完美的、充分发展的』（见马太福音5：48，英文版注脚b）。我们的救主要求我们成为完整的、完美的、充分发展的——在祂和天父所展现的各项美德和品格中成为完全。」¹

「救主为我们所预见的完全不只是无过的表现而已。正如祂在那代为求情的伟大祈祷中对天父说的，完全是一种永恒的期望——期望我们能被造就完全，能与祂们在未来的全永恒中同住。」²

「所以我相信，耶稣以这个主题来讲道，其目的不是要用来训诫我们的缺点。我相信祂是为了颂赞永恒父神的身份和特性，以及我们可以在永恒中与祂一起成就的事。」³ ■

注：

1. 江文汉，「在基督里成为完全」，2014年7月，利阿贺拿，第45页。
2. 罗素·纳尔逊，「完全终归会来临」，1996年1月，圣徒之声，第93页。
3. 杰佛瑞·贺伦，「所以，你们〔最终〕要完全」，2017年11月，利阿贺拿，第40-41页。



「对救主慷慨赐予的赎罪之爱有所了解，能让我们

我们对『何谓完全』不会有自以为是、不正确且不切实际的期待。」

十二使徒定额组江文汉长老，「在基督里成为完全」，2014年7月，利阿贺拿，第42页。

神期待的是：

「摒弃一切邪恶；……
尽能、尽意、尽力爱神」
（摩罗乃书10：32）。

要怀着对耶稣基督的信
心，在犯错的时候悔改。

遵守我们与神所立的圣约
或承诺。

一生竭尽所能遵守诫命。

「要继续忍耐，直到你们
成为完全」（教义和圣约
67：13）。



神期待的不是：

现在就变得完全！

被要求完美的心态压得喘
不过气来。

从来不犯错。

不停地忙碌，只工作不游戏。

批判自己没有长进。

试图「赚得」进天国的门票。

壁虎、蟋蟀 和亲子时间

南西·多马

我从来没想到，爬行动物竟然对我跟儿子的关系产生持久的影响。

儿子达林一直都很喜欢爬行动物，我却是一点也不喜欢。我们容许他养一只爬行动物，条件是他所选的动物必须只有吸尘器管子的大小，以防它在达林上学时跑出笼子。我们讨论过几个选项，从青蛙到美洲鬣蜥，最后决定买两支皮肤滑溜的豹纹守宫，一只叫法斯，一只叫黛安。

达林七岁的时候，这两只新朋友来到了我们家。我不知道养壁虎还要一星期喂一次蟋蟀——活的蟋蟀。这么多年来，我和达林常常「跑去买蟋蟀」。真的很不方便，通常都是晚上很晚了，我们得赶在宠物店关门以前去买。

黛安只活了三年，法斯则活了很多年，既健康又快乐。达林高三快毕业的时候，被指派在公开演说课上做一个展

示。他催着我和我先生提供意见。我们建议他谈谈豹纹守宫，因为他很了解它们，可以带法斯当道具。这时，达林才告诉我们法斯已经死了。

「真的假的？什么时候死的？」我不可置信地问。

达林告诉我们，法斯一个星期前死了。

「它在我房里，不过别担心，它不臭，包了两层袋子呢。」

达林看到我们一脸惊讶的样子，又说：「我在做一个实验：我要看它腐烂。」

达林的实验后来不光是看它腐烂而已。他为了拖延过程，把法斯放到冷冻库里两个星期，然后拿出来退冰，看着它继续腐烂。

一年后，达林去传教，我清理冷冻库时，发现包着两层袋子的法斯，还躺在冷冻库

的深处。当时我正准备给达林寄包裹，心想延续他这个小实验应该会很有趣。我小心翼翼地把法斯放进一个盒子，用一张有黑白点点的漂亮包装纸包好，塞在给达林的包裹里，也留了一张字条，写道：「包裹里有给你的惊喜。」然后，我焦急地等待着他的回音。

他写道：「收到那只守宫后，我常常在想，倒不是真的想它，而是想到我们每个星期开车去买蟋蟀和办其他事情的时候，在车上听你讲你的想法、故事和见证。那真是个好借口，能跑来跑去，和你讲话（我虽然讲很多话，但我也听你讲）。」

买蟋蟀？天晓得！我们作父母的人根本计划不了发挥影响力的时机。时机随时都会出现，也许是晚上我们送孩子



上床的时候，一起搭缆车的时候，或是出门办事的时候。我们必须花时间和我们的孩子在一起。

救主花时间与小孩相处，作了最好的榜样。基督教导尼腓人一整天后，命令群众把他们的小孩带到祂那里去。祂跪在小孩当中祈祷。作完祷告，祂哭了。然后，「祂一一抱起

他们的小孩，祝福他们，并为他们向父祷告」（尼腓三书17：21）。

这些小孩知道耶稣爱他们，愿意为他们花时间。祂听他们说话，为他们祈祷，也祝福他们。亲眼目睹这一切的人都充满了强大的力量，经文上说：「之前眼睛从未看过，耳朵从未听过像我们看到和听到

耶稣对父说的话那样伟大而奇妙的事」（尼腓三书17：16）。

耶稣基督对那些小孩产生的影响力持续了好几个世代。我们把关注和时间放在子女身上时，即使只是陪他们去买蟋蟀，希望我们的影响力也能持续好几个世代。■

作者现居美国缅因州。

父母不来教会时

卡梅儿·纽奥

罗素·纳尔逊会长生长在父慈子孝的快乐家庭里。但是，他小时候并没有父母陪着去教会，很渴望在圣殿里和家人印证。¹只是，没有一个小孩子需要独行于这条圣约之路。对于在家中没有福音支持的孩子，家庭和支会成员的爱与关心可以弥补他们的需求。良好的福音教导，以及在家中和教会里的美好经验，最终都能帮助每个孩子感受到天父的爱。

给配偶不去教会的父母

1. **分享奉行福音的祝福。**帮助孩子看到奉行福音能带来平安，解除生活重担。说明你选择去教会的理由，不要恶言批评选择不教会的另一半。分享你遵守洗礼圣约所带来的安慰与指引。
2. **培养积极的态度。**帮助孩子看到自己家庭的好，也可以帮助他们看到教会教师、领袖和支会成员的好。谈谈孩子在教会里学到的事。不要执意在别人的弱点或白目的言论上，相反地，说话要正向，愿意向别人学习。



和儿童谈谈在家中和教会中体验过的好，能帮助他们感受天父的爱。

3. **厘清负面情绪。**帮助孩子辨认负面情绪，例如：害怕、寂寞、失望和愤怒。然后，你可以帮助他们透过绘画、游戏和讲话来处理情绪。必要时，也可以寻求专业的协助。医治受伤的心灵有助于每个人更敏锐地感受灵性的感觉，也能在教会里有更好的经验。
4. **若有需要，要记得求救。**如果你需要协助，不要等人来帮你。有时候，教会领袖和支会成员没注意到有人有需求，或者因为没有人提出而不知道到底要不要帮忙。有儿童需要祝福时，要慎重考虑谁能协助，然后请求帮助。

也想一想你能帮助哪些人。

给所有成人

1. **留意并关心那些没有父母同来或只有其中一人陪同来参加聚会的儿童。**熟记他们的名字，要热情且亲切地问候他们。不要评论他们的状况，也不要问跟没来的父母有关的问题。儿童感受到教会成员真诚的关心后，就比较能放松、学习和感受圣灵。
2. **留意特殊需求。**没有父母同来或只有其中一人陪同的儿童来教会时，要留意，有些特定的教导或活动可能对他们有影响。在谈到圣职祝福的课程中，要教导每个人都能得到这些祝福。若是需要父母参与的活动，要请所有父母都参与。要留意可能对父亲节或母亲节等特定节日觉得敏感的儿童。
3. **帮助他们去爱并巩固他们的家人。**教导儿童，家庭是神所制定的。²鼓励他们感谢家人的好。家谱事工可以帮助儿童明白，在他们出生以

前，他们的家庭就已经建立了。做家谱可以祝福他们「在家中享有更亲密的关系和喜悦」。³

4. **教导他们真正的教义。**选择权是救恩计划的核心教义，儿童不为自己父母的选择与罪恶负责（见摩西书6：54）。父母的问题既不是孩子的错，孩子也不负责去修补。知道这一点，有助减少儿童对无法改变的事情的忧虑，还能让他们感谢家中每天得到的许多祝福。

总会会长团第二咨理亨利·艾宁会长教导：「我们的天父急切地想要聚集祂所有的家人，并且祝福他们。……祂的计划……让祂每个子女都有机会接受或拒绝祂的邀请，而家庭就是这项计划的核心所在。」⁴■

作者现居美国犹他州。

注：

1. 见罗素·纳尔逊，「给教会的启示，给我们生活的启示」，2018年5月，利阿贺拿，第93-96页。
2. 见「家庭：致全世界文告」，2017年5月，利阿贺拿，第145页。
3. 昆丁·柯克，「家谱事工的喜悦」，2016年2月，利阿贺拿，第27页。
4. 亨利·艾宁，「聚集神的家人」，2017年5月，利阿贺拿，第20页。

给儿童

在朋友单元里有：

- 纳尔逊会长的童年经验：「感谢父母」（2019年6月，F2）
- 「新篇章」（2019年6月，F4）
- 「史帝文的第一个未来父亲节」（2015年6月，利阿贺拿，第72页）

给青少年

在利阿贺拿里有：

- 「人生就是一场马拉松」（2019年4月，第54页）



完美的计划

你

上次计划失败是什么时候的事？上星期吗？我的是上星期。无论计划再怎么周详，**人生中意外之事十之八九**，这似乎是今生的常态。

我从来没有想过在生第二个孩子之前会流产四次，但事情就这样发生了。作了很多祈祷才订好的计划若是以出其不意的方式冲击我们，或者全部都行不通时，**我们该怎么办？**在本期中的年轻成人各有不同状况，他们分享了对无法执行原定计划这个问题所找到的答案。

对我和外子而言，流产中断了我们的计划，让我们非常伤心（见第44页）。对凯瑟琳和她丈夫来说，要在各种社会意见当中找到主的声音实属不易（见第48页）。

在只有电子版的文章里，克丽斯汀娜讲述了她对于成为母亲的担忧和犹豫；布莱恩

则细诉部队的调动几乎阻挠了他们夫妻俩的生育计划。凯蒂是年轻单身成人，她对为人父母这个身份的永恒本质有独到的见解。

无论各位是在等待孩子降临你家，或比原定计划生育更多子女，或还在等待婚姻，有一件事情是确定的：**天父有完美的计划**，只要我们寻求与祂的旨意合一，祂永远会用个人一对一的方式来指引和支持我们。

不管结果如何，单是**把孩子带到世上的愿望**都能让我们更深入地了解天父伟大的幸福计划。各位的家庭无论是不是会有更多的成员，在你们阅读我们的故事时，我由衷希望圣灵能引领各位找到对你们有所帮助的看法或答案。

祝阅读愉快！

Martina von Bricht

最好的建议……

关于生孩子这件事，年轻成人分享他们得到过最好的建议是：

「我们刚结婚的时候，有个很棒的老师说，这是你和配偶及主之间的决定。他告诫我们，人们常说这是夫妻之间的事，没有把主算进去。有主和我们一起作决定，得到的祝福远超过我能说的。」

——邦妮·柯尼克，美国爱达荷州

「不要等到『完美的时间』才生小孩，这样你会永远都在等。」

——安妮·哈尔，澳洲昆士兰

「不要在意别人怎么说！那是你和配偶及天父之间的事。」

——库拉妮·华特斯，纽西兰奥克兰

关于克服逆境，你得到过最好的建议是什么？请于2019年6月30日前，在 liahona.churchofjesuschrist.org 提交你的想法。

分享你的故事

你有很棒的故事要分享吗？或是你想看哪些特定主题的文章？若是如此，我们希望收到你的来信！请将文章或意见，投稿至 liahona.churchofjesuschrist.org。

年轻成人园地作者群

马莉安·布拉克喜欢家庭时间、音乐和阳光。她是土生土长的美国密西根州人，那里的阳光不会天天普照，但是她知道，无论云层多厚，基督的光都可以照亮每一天。



凯瑟琳·平内达来自尼加拉瓜的马拿瓜，在18岁那年加入教会。她是学英语教学的，目前担任国小教师。她和她的丈夫在瓜地马拉瓜地马拉市圣殿印证，育有三名可爱的子女。



凯蒂·安柏利认为世界到处都有好人，他们的故事都值得宣扬。她学的是新闻和西班牙文，目标是#sharegoodness（分享良善）。



布莱恩·莫瑞尔和妻子及两个女儿驻扎在美国维吉尼亚州的诺福克海军基地。身为海军上尉的他，是E-2空中预警机的飞行军官。



克丽斯汀娜·寇斯兰毕业于杨百翰大学。她在闲暇时间喜欢阅读，为将来梦想的藏书收集书籍。她和她丈夫带着小女婴在美国德州的新家快乐安居。



在本期园地

44 在生活亮起红灯时等候着
马莉安·布拉克

48 有孩子的祝福
凯瑟琳·平内达



只有电子版

为人父母是我们永恒的身份
凯蒂·安柏利

海军的需要，我们家庭的需要

布莱恩·莫瑞尔

克服生育子女的恐惧
克丽斯汀娜·寇斯兰

寻找上述文章和更多文章：

- liahona.churchofjesuschrist.org
- 年轻成人周讯（福音图书馆，「年轻成人」）
- facebook.com/liahona

在生活亮起红灯时 等候着

一次又一次的流产经验仿佛是生活中亮起了一连串红灯，待我转向主后，却发现每次的失落都伴随着平安、洞察和成长。





马莉安·布拉克

我一边焦虑地盯着红灯看，一边紧紧抓着方向盘。绿灯终于亮了，我加速向前，却看到似乎有无尽的红灯在等着我。我还要10分钟才能到陪传教士姊妹上课的地点，课程其实早在5分钟前就开始了。我这个当妈的人要是够聪明的话，应该能预测我那快三岁的女儿会在我们出门前15分钟开始闹脾气，但是我没有。没错，就算我迟到了，地球还是会继续转动，但是既然我想做点好事，难道我不值得至少有些号志灯为我开道吗？我不耐烦地等着另一个红灯，心里愈发沮丧，涌起一股怒气。「我只是想做点好事，我已经尽力了！我需要的帮助到哪儿去了？」

二十个月前，我发现自己在类似的情况下问过类似的问题，只有一个地方，那里的平安与宁静是我停红灯时所没有的。

我站在纽约州抛迈拉的圣林里，身边棕色的树枝上树叶才刚要发芽，四周新绿的灌木丛似乎把活力注入了空气中，耳朵里只听到微风吹拂的声音、婴儿推车的声音和我自己的脚步声，没有汽车，没有马路，更没有喧闹的交谈声。尽管一片宁静，我心里却被各种问题及不安的情绪所占据。我和丈夫蓝斯等了痛苦的72个小时，医生才在最后一分钟来电告知超音波和血液检查的结果。我迫不急待地想知道答案，得到安慰。

得到宽慰

「主以祂的灵眷顾他们，并对他们说：宽慰吧。他们就感到宽慰了」（阿尔玛书17：10）。

我发现自己凝视着纽约州抛迈拉圣殿外面被严冬蹂躏的花圃，好多问题萦绕心头：「这回又要流产了，为什么？然后呢？」就像春风在身边轻拂那样，主对我的心说出了我一直渴望得到的安慰。我不再需要医生来告诉我；我知道我这次会流产，但是我突然明白这小小的灵魂回到了完美且慈爱的天父手中。一时之间，那曾经消磨我的沮丧被令人安心的平安所取代，支撑着我度过了接下来的日子。

等候绿灯

「我和各位一样，始终感激主在我需要平安的时候，差遣保惠师以种种方式眷顾了我。但我们在天上的父关切的不只是我们得到安慰，祂更关心我们的进步和进展。」¹——亨利·艾宁会长

从抛迈拉回来几天后，我流产了，那真是痛苦的一次经验。虽然一直有平安的感觉支撑着我，但是流产让我在体力和情绪上变得非常虚弱，对随后的等待毫无准备。我先是等实验室的报告，结果指出这次怀的是罕见的葡萄胎。然后，我等待着每周一次、两周一次，最后是一个月一次的抽血，确定没有可能导致癌症的迹象。虽然等了漫长的好几个月，我和蓝斯可以清楚看到主在那段时间伸手安慰我们，给我们保证。葡萄胎没有造成长期的影响，只过了六个月，医生就说我们可以尝试再怀一个孩子。我回到生活的正轨，红灯终于变成了绿灯。

但是，就在三个月之内，作了几次抽血检查后，我又流产了——这次离圣诞节只有一个星期。又过了三个月，在我再次确认怀孕之后才一个星期，希望就幻灭了——红灯再次亮起。

信心受到考验

「因此，即使具有坚强的信心，很多山岳还是无法挪移。……如果所有的对立都被遏止，所有的痼疾都被除去，那么天父计划里的主要目的便无法达成。」²——大卫·贝纳长老

我再次怀孕，预产期正好落在下一个圣诞节期。这次怀孕让我感觉很好。我们在一次早期的超音波中看到心跳，知道家人都在为我们祈祷。有一天，我

们在圣殿的恩道门教仪中，我心中涌出一连串的思绪：「如果这次又流产，我还会有信心吗？当然会！不过，我一定不会再流产，因为这一次，我准备好不论结果如何，都接受主的旨意。」

尽管我有正向的心态，但是几周后，我看到了流产的征兆，去照了超音波，又开始了再熟悉不过的痛苦过程。我的信心并没有我想象的那么笃定，在前几次流产支撑我的那些答案似乎不够用了，一阵沮丧扑面而来。我觉得破碎、空虚，甚至有遭背叛的感觉。我和外子不是唯一在等候主的人；我们的女儿常常告诉我们，她有多想要一个弟弟或妹妹。我们也为她感到心痛。我带着脆弱的情绪向主恳切祈祷时，再次得到一个清楚的见证，就是天父了解我的痛苦和情况，而且祂爱我。尽管我的情况还是一样，但这个简单甜美的经验奇迹般地减轻了我的重担，让我有能力去应付，甚至让我在每天的生活中都感觉愉快。未来不管如何，我都可以的。

几个月后基因检测报告回来了，还是没有答案，我们对生活中这些挫折的目的感到困惑。我尽力把自己的愿望放在一旁，去跟从主的旨意，但是在痛苦的时候，我还是不禁从内心呼喊：「我应该从中学到什么？我只是想做点好事！我需要的帮助到哪儿去了？」

改变我的反应

「困难是常态！我们都有挑战，能够改变的是我们对困难的反应。」³——史坦立·艾利斯长老

第四次流产后的八个月，也就是在我忙着去和传教士姊妹碰面的几个星期后，有一天我在回家途中，平静地等待





红绿灯时，得到了答案。看着停在旁边的车辆，又看看前方排列的车辆，我对我的人生有了永恒的诠释。我突然领悟到，我在旅程中最重要的事情是，留在能带我回到天家的那条路上。不管路上停多少个「红绿灯」都不影响我要去的目的地，会有影响的是我回应的方式。

我开始珍惜生活中的每个红绿灯，不论是象征性的，还是实质的。等待红绿灯不再是浪费时间，却让我有机会练习耐心，获得只有等待才能得到的眼界。我发现，就像每个红灯都会在与它交错的方向有一个绿灯那样，生活中的每个号志灯也都开启了一条成长之路，只是不见得是我当时所规划的方式。我不再沉溺于失望中，反而是对每次意外所带来的成长机会感到高兴。

目光放在救主身上

「需要加以沉思的一个重要问题就是：『我们要把信心放在什么地方？』我们的信心只集中在希望能从痛苦和折磨中获得解脱吗？还是坚定地把重心放在父神、祂的神圣计划，以及基督耶稣和祂的赎罪上？」⁴——唐诺·贺史东长老

第一次流产后，经过漫长的两年，我生下一个俊俏健康的小男婴。在我们家庭获得这份喜悦之前的那段时间里，我逐渐领会到，耶稣基督为我受苦，不是为了取走我生活中所有的苦难，祂受苦是为了让我熬过所面临的种种挑战，得到巩固，并从中成长。痛失所爱的心碎时刻与长久的等待虽然依旧痛苦，不堪回首，但它们却成为我生命中的一份宝藏。我在那些神圣的时刻中，领会到救主确实知道我个人所受的痛苦。只有祂知道我个人的悲痛，只有祂能救助我，这就是祂救助的方式。生活中的对立似乎经常阻挠我们的进步计划，但主利用这样的对立把我们推向更高的目的，也就是认识祂的爱，并常在祂的爱里。■

作者现居美国德州。

注：

1. 亨利·艾宁，「我留下平安给你们」，2017年5月，利阿贺拿，第17页。
2. 大卫·贝纳，「接受主的旨意和时间表」，2016年8月，利阿贺拿，第22页。
3. 史坦立·艾利斯，「我们信任祂吗？困难是好事」，2017年11月，利阿贺拿，第113页。
4. 唐诺·贺史东，「奇迹的日子是否已终止了呢？」2017年11月，利阿贺拿，第89-90页。

人们对于我们多要孩子投以质疑眼光，但是我们因孩子而更了解天父的爱，并且培养我们神性的潜能。

有孩子的祝福

凯瑟琳·平内达

这是你最后一个孩子吗？」我怀第三个孩子的时候，其他两个孩子都还不满五岁，人们似乎常常对我的孩子有意见。「这是你最后一个孩子吗？」「你不觉得你生得太快了吗？」「三个孩子，你要怎么办？」这是我最常听到的问题。我们虽然能理解这个问题，但国内因为经济因素，一般人只生一两个孩子，他们不知道我和我丈夫在约会期间，就已经讨论过要几个孩子和什么时候生孩子。计划生育对我们来说是重要且严肃的议题，必须由我们两个人来

决定，因此我们经常寻求神的指引。我们听从圣灵的声音，而非周遭之人的意见，我们因为有孩子而蒙受祝福。

主与亚伯拉罕立约时，应允他会有无数的子孙（见创世记 17：5-6；22：17）。我们从这段经文感觉到，对天父来说，有孩子是我们能得到的一大祝福。透过他们，我们更了解天父的爱，也学习培养神圣且永恒的潜能。有了孩子之后，你不仅能帮助在前生的灵来到世上，得到身体，也会有特别的机会教导他们明白福音。我认为，生命中很少



有其他事物能像有孩子那样，让我们为永生作更好的准备。家庭是我们学会应用主的特质最好的地方。我因为是个母亲，每天都被提醒去记得与天父接近是多么重要。我一直都在祈祷，寻求指引、力量和耐心，并且感谢祂让我因为有孩子而得到许多祝福。

亲职经验能够改变生命，充满了挑战，却也带来满满的喜悦。每次我听到大女儿唱初级会歌曲，或是看着两岁的儿子在家庭祈祷中紧闭着双眼，或是怀里抱着熟睡的婴孩，内心都满溢着无法言喻的喜悦。不论生活中要

面对多少挑战，孩子正是我们继续持守到底的那股能量。我真的感谢天父给我机会，成为孩子的母亲。

我知道天父爱我们。我不但在考验中感受到祂的爱，也在充满真实且永恒幸福的小确幸中感受到祂的爱。祂差祂的儿子耶稣基督来，向我们指明回到天上家庭的那条路。我爱我的家庭，我知道家庭可以永远在一起。■

作者现居尼加拉瓜马拿瓜。

我现在就读的学校成员很少，

所以，遵行我的标准就很重要，因为唯有如此，才能让福音之光透过我来发光，好让非成员最终可以找到通往教会的道路。或许不是现在，但总有一天，他们会记得有一个古怪的男孩，既不喝冰茶和咖啡，也不说脏话，还是一位教会成员。或许有一天，我的榜样会引领他们到他们需要的地方。

要与众不同、出类拔萃可能不容易，降低标准却很容易。家人的榜样和祈祷真的能让我坚持一整天，祷告让我记得要遵守自己的标准。

一刻也不要怀疑你正在做的事是对的，人们向来会因为你不做某些事而试图打击你。你可能不会很酷，那完全没关系，天父和耶稣基督会因为你遵守标准而觉得你很酷。最终你会发现，现在所做的事会令你快乐，持久的喜乐真的来自遵守标准。所以，坚持下去，遵行你的标准！

拿单，菲律宾马尼拉



本期园地



- 52 为人生作准备：
设立你可以达成的务实
目标
雀可·瓦德雷
- 54 了解救恩计划带给我平安
南斯·米凯巴尼
- 56 加利利人
布恩娜·赫伯
- 60 问答篇：在教会和福音进
修班，我要如何避免让电
子产品分散我的注意力？
- 62 我们的天地
- 64 最后的叮咛：
「不要害怕，因我
与你同在」
大卫·贝纳长老

设立 你可以达成的 务实目标

想要改进吗？想要在某项特定技能上变得更好？想学习一样全新的事物？你很可能必须订立一些目标来达成。

雀可·瓦德雷
教会杂志

有时，我们洋洋洒洒地写下自己要竭力达成的目标，但后来不是忘记，就是放弃了。这听起来很耳熟吗？为什么我们想要改变、变得更好，但有时候就是没办法坚持目标呢？其实，成功取决于我们的目标有多务实，还有我们愿意投注多少心力！

这里有几个小技巧，教你如何设立务实目标：

- **订立多样化的目标。**致力于对生活的各个方面加以提升，而非仅限于一个方面。救主立下了完美的榜样：「耶稣的智慧和身量，并神和人喜爱他的心，都一齐增长」（路加福音2：52），这意味着祂在心智、身体、社交及灵性方面都有成长，你可以订立目标来做同样的事。了解这些目标有助于使你成为更好的人，就会让你有动力持续为之努力。
- **把目标写下来。**把目标放在你每天都会看到的地方！不论是张贴在你房间的布告栏上，还是你在学校的置物柜里，甚至是显示在你电话的萤幕上，要常常温习。你越常看到自己设立的目标，就越可能朝目标不断努力迈进。



最重要的目标

「回去〔神的〕面前，接受那因为订立和遵行圣约而来的永恒祝福，是我们所能设立的最重要目标。」

罗素·培勒会长，十二使徒定额组代理会长，「回去和接受」，2017年4月总会大会。

- **要具体。**如果目标清单上有一项写的是「学新东西」，这绝对是一项务实的目标，不过这目标并不具体！你想要学的是哪一样东西？某一种新乐器？某一道料理？或是某一项全新的嗜好？要具体写下你想要完成的事。
- **腾出时间来达成目标。**因为生活如此忙碌，你很容易在学业、工作、交友和家庭中忽略目标。不过，如果你为了达成目标，在每天、每周拨出一段固定的时间或决定实行的频繁程度，就比较可能坚持下去。
- **设立短期目标。**你可以为自己设立一个主要目标，不过，为了达成这项目标，你必须设立一些沿途要达成的里程碑。基本上，你需要一个计划，例如，你可以说你今年要跑马拉松，不过，为了能够跑上42公里，你必须先从短程的跑起。设立一个目标，每周跑几公里，然后慢慢增加每周的距离。如果我们为实现目标制订计划，神就会帮助我们达成目标（见箴言16：9）。
- **不要做太多。**不要订立太多目标，以免每一项打算要做的事，多到记都记不住。如果你从几个重要的目标着手，不要一次就一头栽进40项目标里，这样比较不会觉得不胜负荷，也会比较有把握可以努力达成目标。我们需要把事情「做得明智而得体；因为人不须跑得比体力所能负荷的更快」（摩赛亚书4：27）。达成一项目标，就比较有可能也达成另一项！小事能成就大事。■

了解 救恩计划 带给我平安

当妈妈被诊断为癌症晚期时，我对未来只望见悲伤。然后她分享对于救恩计划的见证。

南斯·米凯巴尼

几年前，在我父母的结婚纪念日那天，我妈妈被诊断出第4期胰腺癌。电脑断层扫描结果显示，她的癌症危及生命，而且身体正在恶化。就在那一刻，我知道妈妈活不了多久了。

对此我还没有准备好。我想象着没有妈妈的生活会是什么样子：一切都黯然失色、忧郁悲伤，不再有欢乐，也没有笑声——再也没有妈妈温暖的拥抱来安慰我，生命好像不复存在。

几个月过去了，妈妈的身体越来越衰弱，然而最令我感到不可思议的是，她渴望去教会，参加每日家庭经文研读，在家人家庭晚会教导，甚至与我们一同欢笑。

有一天，我问她：「你没有怀疑过天父吗？你没有想过为什么你要罹患癌症吗？」妈妈笑着

分享了她对救恩计划的见证。她告诉我，我需要了解救恩计划，才能感受它所带来的真正幸福。她说，如果我知道我们从哪里来，今生的目的是什么，以及我们以后要去哪里，就会了解我们将永远在一起，我永远不会真的失去她。她鼓励我继续为传教作准备，与他人分享耶稣基督的福音及救恩计划，这样别人也能获得安慰和幸福的祝福。

我发觉妈妈说得很对。我知道只要我遵守圣约，完成父的旨意，就会在来生见到她，既然如此，为何还要害怕在今生失去她？我感觉很平安。

妈妈不久就去世了。我们在她的葬礼之前守灵，颂扬她的一生，虽然那很艰难，我很悲恸，但一切看起来都很平安，我仍然感觉得到妈妈就在那里，甚至是

我身边的人似乎也被提升了。我知道，因为了解神的神圣计划，我感受到真正的祝福。

后来，在我们要把妈妈带去墓地时，一个年幼的男孩走过来问我，为什么我没有哭。我想起之前是如何想到妈妈的死亡，又是如何眼里只看到许多悲伤和痛苦。我笑着跪下来，与他平视，我告诉他：「我知道，如果我继续遵守神的诫命，就会再见到我的妈妈。」男孩也笑了，我知道他感觉到了我所感觉到的平安。

妈妈去世了，然而我曾以为会充斥我人生的黑暗、忧郁和悲伤并没有出现。我向她告别，告诉她，我们会在来生再次相见。虽然失去了至亲，但是我感受到了安慰，那是为了解救恩计划而获得的祝福。■

作者现居菲律宾。

如欲进一步了解关于死后生命的事，阅读教义和圣约第76篇，其中主描述了继承高荣国度、中荣国度和低荣国度的人，并将三个国度的荣耀比喻为太阳、月亮和星星。

加利利人



布恩娜·赫伯
教会杂志

耶稣在世时，曾教导和施助许多人，这是耶稣基督在加利利时曾施助过的一些人，如果这些人要讲述经文中关于自己的故事，他们会怎么说呢？以下是一些想法。



儿童：我就站在耶稣基督和祂使徒的旁边，使徒们当时正在为某件事

事争论，耶稣基督询问他们，众使徒安静下来，无人回答，因为他们在争论天国中谁将是最大的。然后救主向我示意，我站在他们中间，祂把我抱起来，告诉他们，凡自己谦卑像小孩子的，在天国里就是最大的（见马可福音9：33-37；马太福音18：1-5）。



孩童：我听说过耶稣基督和祂对患病的人所行的奇迹，所以

当祂来到提比哩亚时，我就加入了跟随祂的人群。我们人数众多，大约有5,000人。我只有五个饼和两条鱼，耶稣基督拿去祝福了。奇迹般地，我带的食物让每个人都吃饱了。然而不只如此，众人都吃饱了以后，门徒们把剩余的食物收拾在一起，装满了12个篮子（见约翰福音6：5-14）。



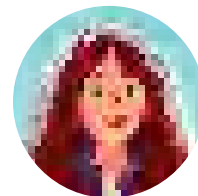
男子：我是个瘫子，动也不能动。此外，我还会不由自主地震颤，

那很可怕。我的朋友听说耶稣基督在一个房子里教导，他们知道祂能帮我，所以设法带我去见祂。房子里挤满了人，因此他们决定把我从屋顶放下去。他们拆了房顶，把我放下去，进到耶稣基督的面前。祂看到我，就告诉我的罪赦了。祂叫我起来，拿我的褥子走，我就照做了——众人都很惊讶（见马可福音2：1-12）！



大臣：那时我在迦拿，我的儿子在迦百农患病，快要死了。我听见

耶稣在附近，就去见祂。我见到祂，就求祂下去迦百农医治我的儿子。祂告诉我回家去，因为我的儿子活了。我相信祂。我回到家时，仆人出来迎见我，他们告诉我，我的儿子活了。我问他们，他是什么时候开始好转的，他们说是昨日未时，那正是基督对我说我儿子活了的时候（见约翰福音4：46-53）！



抹大拉的马利亚：耶稣基督从我的身上赶出七个鬼，我跟着祂周游

许多乡村传道（见路加福音8：1-3）。基督被钉十字架时，我就在十字架旁边（见约翰福音19：25）。我曾到过安放祂身体的坟墓，在祂复活以后，我是第一个看到祂的人。起初我以为祂是看园的，但是当祂叫我的名字时，我便知道祂是救主（见约翰福音20：11-16）。



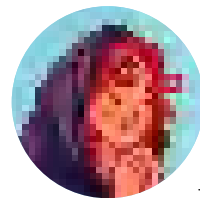
撒罗米：我是西庇太的妻子，也是耶稣基督的使徒雅各和约翰的

母亲。祂在加利利时我跟随祂、服事祂，祂被钉十字架时，我就在各各他（见马可福音15：37-41）。我带了香膏去祂的坟墓，要膏祂的身体，但是我到那里时，祂并不在，却看到一个穿着白色长袍的人。起初，我很害怕，他却对我说，不要惊恐。他说耶稣基督已经复活，要我去告诉使徒们（见马可福音16：1-8）。



西门彼得的岳母：我生了严重的热病，耶稣基督听说了，就来

看我。祂拉着我的手，扶我起来，热就立刻退了。我感觉非常好，甚至还去服事身边的人（见马可福音1：29-31）。



拿因的寡妇：我的儿子刚刚去世，我已经失去了丈夫，非常悲痛。

虽然有很多人在我身边，我还是无法停止哭泣。我们抬着我儿子走出城门时，有个人向我走来，是耶稣基督。祂怜悯我，告诉我不要哭。然后祂走向我的儿子，抬他的人就站住了。耶稣基督吩咐我儿子起来，他就起来了！他坐起来并且说话，向我走来。他活了！我们都赞美神，知道有大先知在我们中间兴起来了（见路加福音7：11-17）。



马利亚：我听说过弥赛亚会来，只是没料想到会与我有关。我已经与约瑟订婚，那时有天使告诉我，我会怀孕生子，那是神的儿子，要给祂起名叫耶稣（见路加福音1：26-38）。弥赛亚的确来了，我在马厩里生下祂。牧羊人和博士来朝拜祂，献给祂礼物（见马太福音2：1-12；路加福音2：1-20）。我和约瑟养育祂，但祂总是令我们惊奇。有一次祂失踪了三天，我们最后在圣殿找到了祂，博学的人听祂说话，问祂问题（见路加福音2：40-52）。



腓力：我是基督的一个使徒，祂差我们宣讲祂的福音，祂告诉我们专注于以色列迷失的羊，祂还赐给我们能力去医治病人、叫死人复活、洁净大麻疯以及赶鬼。祂告诉我们不要带钱和衣服，然而祂的确警告我们会受到迫害。但是我们相信祂，因为我们知道，如果忍耐到底就必然得救（见马太福音10：1-10，17-18，22-23）。



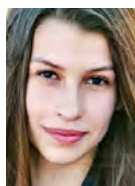
达太犹大：我是基督的使徒。有一天，祂在教导我们时——祂常常这么做——祂告诉我们祂在世上的时候不多了。祂告诉我们，如果我们遵守祂的命令并爱祂，祂就会向我们显现。祂说祂会差遣圣灵帮助我们想起祂教导我们的事（见约翰福音14：19-27）。■

「在教会和福音进修班，我要如何避免让电子产品分散我的注意力」

「掌上型装置，如智慧型手机等等，是一种祝福，但也可能会干扰我们，让我们听不到那『微小的声音』。这些装置应该成为我们的仆人，而不是我们的主人……

「……如果智慧型手机开始影响我们和朋友、家人的关系时——更严重的是，开始影响到我们和神的关系时——我们就需要改变。」

罗素·培勒会长，十二使徒定额组代理会长，「要静下来，要知道我是神」（教会教育机构年轻人祈祷会，2014年5月4日），broadcasts.churchofjesuschrist.org。



眼不见，心不烦

最近，我注意到自己在教会和青少年活动时，有使用电子产品的倾向，这已然成为一种习惯。

每次我看到手机，就会立刻抓起来，查看是否有新的通知或是简讯。解决办法？把手机藏起来。不管是放在包包里还是椅子下面，甚至是交给一位朋友——如果我看不到手机，就不会想要去用它。

塔伦，15岁，美国佛罗里达州



备好装置，把会使人分心的事物减到最低

你既为安息日准备心思和身体，就要用同样的方式来备好装置。上课时

将手机调至静音，你可以将福音图书馆应用程序与其他应用程序分开，这样，如果需要使用经文或笔记时，就不会因其他应用程序分散注意力。

黛吉玛，21岁，巴西圣保罗

祈求帮助

我透过祈祷寻求圣灵，这有助于我在安息日和福音进修班停用电子装置。每当我向天父祷告及读摩尔门经时，都会找到停用装置的方法。

黛泽芮，18岁，象牙海岸科莫埃区

别忘了纸本经文！

使用电子产品进行福音研读并没有问题，但有时会使用过度。为了避免让自己分散注意力，试试使用纸本经文。主必会指引你，你会学到更多，而且会感觉到圣灵。

阿亚娜，13岁，菲律宾拉古拿

把它放在一边

在教会时，除非要用手机看经文，否则我会把它关至静音并放在口袋里，我绝不在圣餐仪式中使用它。我不去拿它，以避免想要用它。

威廉，17岁，美国维吉尼亚州



当朋友质疑我们对婚姻和家庭的看法时，我要如何回应？

总会会长团及十二使徒定额组在「家庭：致全世界文告」中宣告，「一男一女之间的婚姻是神所制定，而家庭是造物主为祂子女永恒目标所订计划的核心」（familyproclamation.churchofjesuschrist.org）。

这份文告中的宣言是「永恒真理」，是借由「启示的过程」而获得，并不只是对「政策作出声明」（达林·邬克司，「救恩计划与家庭文告」，2017年11月，利阿贺拿，第31，30页）。你可以分享个人对此宣言的信念，也可以分享这些真理带给你的祝福。

在回应他人时，我们要避免自以为义或是引起争论，而应当努力爱他们。坦率且真诚的人值得真诚的回答，但是如果有些人显然并不认真，只是想要嘲笑或轻视你的观点，或者如果他们只是想要挑起争论，那么最好是避免讨论（见马太福音7：6）。

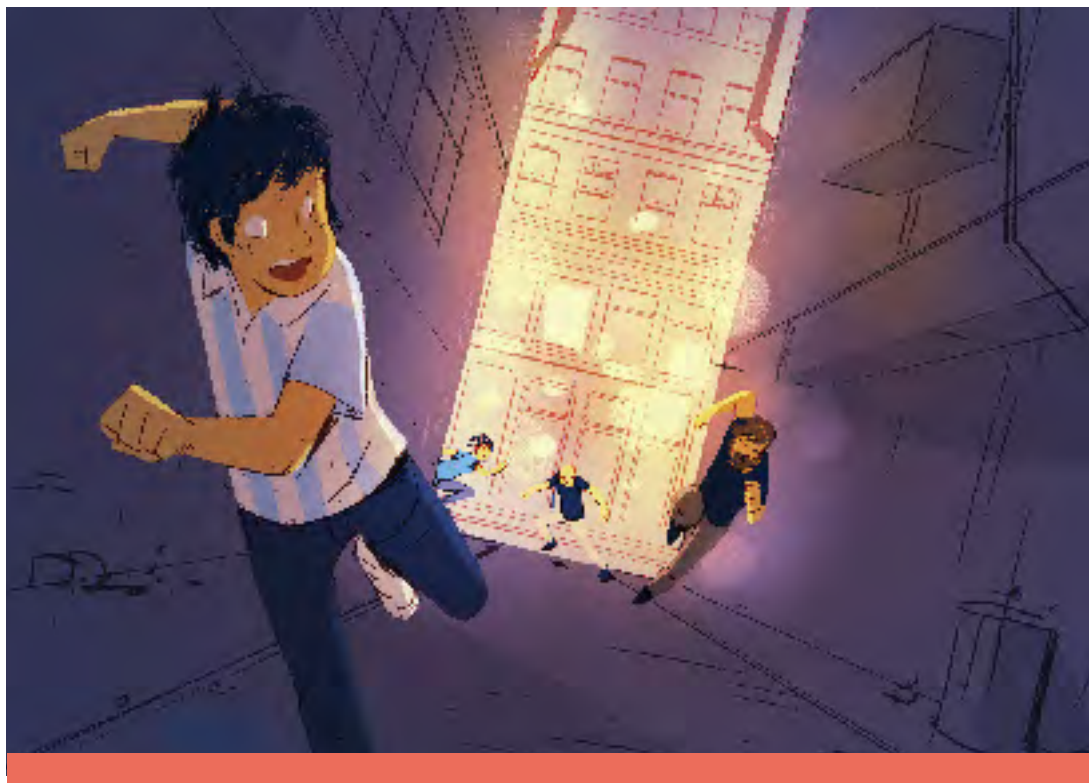
利阿贺拿的回答与读者的回答仅供协助与参考，并非教会教义之正式声明。

你的看法如何？

「当我的朋友显得沮丧时，我要如何保持积极的态度？」

请于2019年7月15日之前，在网站 liahona.churchofjesuschrist.org 传送你的答案（按「提交你的作品或回馈意见」）；亦可附高解析度照片一张。

因篇幅或文意上的考量，来函可能酌予编辑润饰。



快跑！

有天晚上，我正走在回家的路上。我刚见过几个朋友，离开他们仅几个街区，但是现在天已经完全黑了，我几乎看不见所走的路。

我注意到三个年轻人跟在我后面，就开始加快脚步，好跟他们拉开距离，但是他们却继续紧跟着我，我内心非常紧张。这时，我心里出现一个清晰的想法：快跑！我开始跑上斜坡；那个斜坡非常陡，但是我感觉到一股不属于我的力量，超乎我自身的能力。

「你们……会学到如何跟从那位最好的向导——圣灵的低语。那就是个人的启示，我们可以透过某个过程警觉到灵性的危险。」

培道·潘会长（1924-2015），十二使徒定额组会长，「灵性的鳄鱼」，2002年10月，利阿贺拿，第11页。

现在那几个年轻人也跑起来，快要追上我，我不知道接下来该怎么办。我的心中再次出现一个清晰的想法，告诉我要往一条狭窄的通道走下去。我照做了以后，非常惊讶地看到一位警察。跑过所有的这些街区，我精疲力竭，累得上气不接下气，就向他求助。那几个年轻人看到我跟警察交谈，就停下来不再追我，最后走开了。为确保我的安全，警察送我回家。

那天晚上，我一直在想我获得的提示。我知道天父帮助了我，感觉很平安。我做了一个祈祷，感谢祂的指引。我知道，如果我们服从圣灵的声音就会安全。

马丁，阿根廷马德林港

—
我如何才能准备好聆听并跟从提示？

1. 静下心来。在安静的时间沉思细想，有助于聆听圣灵（见诗篇46：10）。
2. 悔改。悔改会使你洁净，圣灵就能与你为伴（见阿尔玛书34：36）。
3. 研读。如果你知道主的话语，就很容易认出祂的声音（见教义和圣约1：38）。

起床是我自己的事

妈妈总是在星期天叫我起床，让我能作好准备，在聚会开始之前到教会。但有个星期天，我妈妈没有叫醒我，我自己醒来后，发现没有听到家人往常准备去教会时的吵杂声音。我紧张地看了看时钟，发现要去教会已经迟到半个小时。我已经错过圣餐，可能还会错过主日学。

我感到困惑，觉得被抛弃了。今天早上妈妈为什么没有叫醒我？她总是会叫醒我。但是接着我顿觉到：妈妈没有责任叫我起床，让我准时到教会，那是我的责任。我已经亲自与天父立约，遵守圣约是我的责任。

后来，妈妈对于没有叫醒我去教会的说法是，她说她不会再叫我起床了，也告诉我应该要自己努力得到自己的见证。

在那个星期，我不由得去想，要如何避免一直依赖父母的见证，以及应该如何更努力去巩固自己的见证。从那时起，我就努力在每个星期天早起，好能准时到教会领受圣餐。我在学习灵性上的自立。

莉亚·阿夫斯，巴西西阿拉



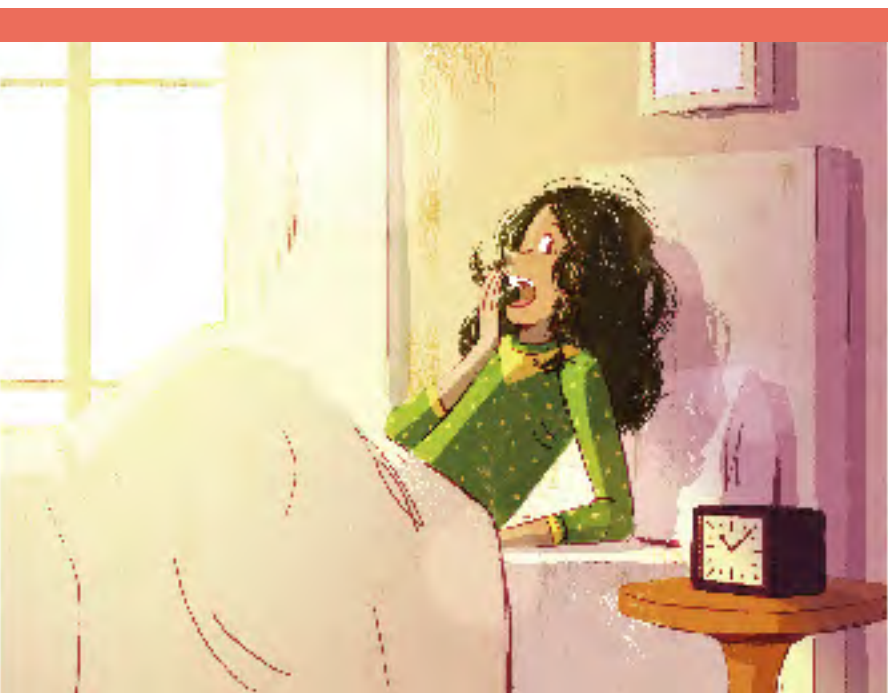
从被踢到和善

我和妈妈正在排队等候结帐。由于排队人潮拥挤，买东西的时候，我妈妈不得不俯身越过我们前面的小男孩，小男孩便开始踢她。他再次踢她时，她就后退回来对他说：「可以请你不要再踢了吗？」

男孩的妈妈转身对我妈妈说，她被踢到是她的错，又对我们说了各种侮辱的话。当她转过身去，对收银员也很粗鲁的时候，我开始怒视着她！虽然我表现得很镇静，但内心很生气，我很恼火。我知道刚才的事不是我妈妈的错，也不是我的错，但还是感觉很受伤。

回家以后，我进到房间里，拿出经文，读了一分钟后，我感到需要祈祷。虽然我没有心情，但还是跪下来开始祷告。最后，我发现自己在为那位对我们十分无礼的妇女祈祷。一种从未有过的平静笼罩着我，我的心中对她连一丝愤怒也没有了，我感觉到爱。

德蕾莎，美国爱达荷州



「不要害怕， 因我与你同在」

大卫·贝纳长老

十二使徒定额组

一位著名的军事领袖坚称：「绝对不要听信于恐惧。」¹

当我们思索许多正在周遭发生的事情，或许能找到充分的理由感到害怕或犹豫，并想知道我们生活中的事物是否确实会如我们一直希望的那样改变。

你们有些人可能对自己是否有能力在属灵和属世上获得成功感到怀疑或缺乏自信。也许你怀疑主所应许的支持和指引——你在许多人的生活中能立刻认出并承认的——究竟在你的生活中是否也是同样地显而易见。你可能因无法预见让事情顺利进行的所有细节，而不确定是否要把握某个机会，导致自己不愿在那条道路上展开路程或踏出第一步。或者，你可能非常担心犯错，以至于无法凭信心行动或努力前进，结果越是害怕，越远离成功。

别听信于恐惧，简单来说，就是我们不该让害怕或不确定来决定我们人生的道路，让它对我们的态度、行为，和重大的决定产生负面影响，或使我们远离或不能专注于这世上有品德、美好、受好评的事。别听信于恐惧，意味着我们对主耶稣基督的信心胜过我们的恐惧，

并且对祂坚定不移，努力前进。别听信于恐惧，意味着我们在生活中信靠神的指引、保证和时间表。我应许各位，当我们每个人都学会不听信于恐惧时，指引、保护和持久的喜悦便随之而来。

当我们运用对基督的信心并信赖祂的应许，就可以带着绝对的确信走进黑暗，确信我们的道路会被照亮——至少亮到可以跨出下一步，然后一步接着一步。

约瑟·斯密宣称：「如果我们忠信，就无所畏惧。」²

多马·孟荪会长（1927-2018）劝诫：「不要怕，要放心，未来就像你们的信心一样璀璨明亮。」³

当你们凭着信心面向未来，在你们所有正义的努力和生命中的所有日子里，救主必在你们前面行，也必在你们的左边和你们的右边，祂的灵必在你们心中（见教义和圣约84：88）。■

取自2012年12月15日杨百翰大学夏威夷分校祈祷会演讲。

注：

1. In Mary Anna Jackson, *Memoirs of Stonewall Jackson* (1895), 264.
2. *Personal Writings of Joseph Smith*, comp. Dean C. Jessee, rev. ed. (2002), 338.
3. 多马·孟荪，「要放心」，2009年4月总会大会。

1952年6月15日在
加州圣里安卓
出生



曾在德国南部
传教

1997-2004年间担任
杨百翰大学
爱达荷分校 校长



大卫·贝纳

校长



1975年与苏珊·
罗宾森在
盐湖圣殿
结婚



童年时期
帮助家人制
作水果罐头。
他开玩笑地说，
他吃的水果
比最后装到罐子里
的还要多。



高中时期担任
美式足球校队的
四分卫

他在一场夺旗式美式足球赛中
遇到他的妻子。她接住了他的长传，
令他印象深刻。



曾在德州科技大学
和阿肯色大学
担任教授

毕业于
杨百翰大学

在普度大学 (Purdue University)
获得组织行为学
博士学位



2004年10月7日，
被支持为
十二使徒
定额组
成员



育有
三个儿子

最喜欢的圣诗之一是
「以色列的
救赎主」
(圣诗选辑，第6首)



朋友



来自
**多明尼加
共和国**
的问候！

见第F8-F11页。



罗素·纳尔逊
会长

感谢父母

你是否曾经不得不
等待好事发生？
有什么能帮助你
去等待的？



我的八位曾祖父母都是在欧洲归信教会的，他们在教会里非常忠信。在那之后，我有些祖先没有继续遵行福音，因此，我还小的时候，我父母并没有很常去教会。

我爱我的父母。他们教导我许多重要的事，我们有个快乐的家庭，我为此对他们感激不尽。不过，即使我还小，我就知道自己缺少了什么，因为我们家不常去教会。有一天，我跳上电车，去到一间书店，找到一本关于教会的书。我喜爱学习福音。

我学到智慧语后，了解到自己的父母没有遵行那项律法所教导的生活方式，但我希

望他们遵行！于是，有一天，我把家中所有的酒都砸在水泥地板上！我以为父亲会责罚我，但他一句话也没对我说。

我长大后继续学习福音，开始了解天父的美妙计划，并在16岁时受洗了。圣诞节的时候，我时常对自己说：「我不要什么圣诞礼物，只想跟父母印证在一起。」我等了许多年，这个梦想才实现。我父母过了80岁的时候，我们家庭终于印证在一起！那天我感受到极大的喜悦，他们印证在一起，我也被印证给他们，我每天都依然为此而高兴。●

摘自2018年4月总会大会，「给教会的启示，给我们生活的启示」

着色页



「向天父倾注
你的心，转向祂
寻求答案
和安慰。」

——罗素·纳尔逊会长

新篇章

珍·麦克布莱

根据真实故事改写

「好感谢我有幸获得许许多多祝福」
(Children's Songbook, 11)。

莎拉在房间打开一个箱子的时候，妈妈正好走进来。

「我们可以把墙壁粉刷成黄色吗？」她向妈妈问道。

她们刚搬进新家，莎拉已经能够为自己的新房挑选被子和窗帘！

妈妈说：「我想可以吧，黄色是带来快乐的颜色。」

莎拉把几本书放到床边的小书柜上。妈妈最近有时会不开心，从爸爸发生意外过世以后就一直这样。莎拉把爸爸那张她最喜欢的照片，小心翼翼

地放在书本旁边，放在那里，她每天早上醒来都能看见。

她听到抽噎声，看见妈妈眼角的泪水。

「妈妈，我爱你，」莎拉一边说，一边用手臂紧紧地环抱妈妈的腰。

「我更爱你。」

妈妈和莎拉趁着开学前的星期六，穿上旧衣，把家具搬到莎拉的卧房中间，谨慎地把油漆滚筒推入盛着黄色油漆的托盘。过了一会儿，墙壁已经漆满黄色——连她们的脸和衣服也不例外！

妈妈笑着说：「你看起来好像阳光洒满全身。」

莎拉咯咯笑：「你看



起来像是香蕉在旁边炸开了！」

她们在清理时还是笑个不停。不过，当莎拉想到明天要去初级会，后天又要上学，她的笑容便逐渐消失。

「教会和新学校让我很烦恼，」她们清洗水槽里的油漆刷时，她向妈妈吐露心声。「我不会认识到任何老师、小朋友或任何人的。」

妈妈关紧水龙头，将莎拉拥入怀中。

「你会交到朋友的。你有一颗善良的心，会吸引人来认识你。你很棒，做自己就好，会交到朋友的。」

莎拉感觉好一点，但她还是很紧张。

「我真希望爸爸能在这里给我一个祝福，」她说。「就像他过去总是在开学前祝福我那样。」

妈妈沉默了片刻。「那么怀特叔叔呢？」她说。「我确定他会很乐意给你一个祝福的。」

莎拉点点头；也许一个祝福会有帮助。

那晚，莎拉的叔叔把双手放在她的头上，给了她一个祝福。

「我祝福你知道，在你展开生活的这个

新篇章时，救主惦念着你，」他说。

「祂不会让你孤单无助。」

莎拉特别留意到新篇章这几个字。她喜爱阅读，每次在书中开始读新的一章时，就觉得很兴奋。

隔天早上，莎拉和妈妈到教会去。圣餐聚会后，妈妈帮助莎拉找到初级会教室。教室里的一个女孩对她微笑，跟她问好。

女孩拍拍身旁的空位说：

「你要的话，可以坐在这里。」

「谢谢你，」莎拉说。「我的名字叫莎拉，我是新来的。」

「我叫美乐蒂，我也是新来的！这才不过是我第二个星期。」

美乐蒂和莎拉很快地，就与初级会的其他小朋友聊起天来，他们的老师人也很好。

「希望学校也可以这么顺利！」莎拉那晚上床睡觉时心想着。

隔天，莎拉搭公车去新学校。她在三年级的班上，很兴奋地看到几个初级会里的孩子。

「谢谢您，天父，」莎拉与新朋友一起吃午餐时，默默地祈祷。「也许这最终会是一个美好的篇章。」●

作者现居美国科罗拉多州。



柯克长老拜访巴西



昆丁·柯克长老和玛丽·柯克姊妹到巴西拜访教会成员，他们去那里教导并分享耶稣基督的爱。



他们拜访了培罗荷里桑大城，那城市名称的意思是「美丽的地平线」。柯克长老说，这个城市拥有他见过最美丽的日落！

「我们成为一道光，就能影响世界，让世界变得更好。」



柯克长老夫妇拜访了传教士训练中心，传教士每天都分享着耶稣基督的光！

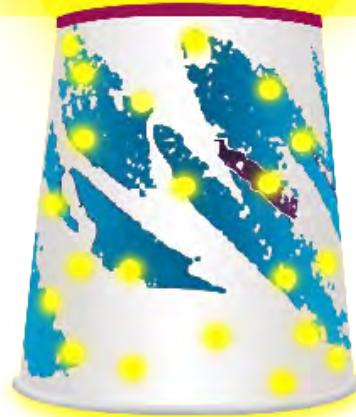


小孩很高兴可以见到神的使徒！

观看日落

像柯克长老那样，花些时间观看日落，好好欣赏。将你见到的日落画下来，然后想想需要朋友的同学、邻居或家庭成员。分享你的画，照亮他们的生活。

制作灯笼



纸杯
打孔机或尖尖的铅笔
手电筒或萤光棒

1. 利用打孔机或铅笔在杯身四处打洞。杯底也要戳洞，或是将杯底全部剪掉（请一位大人协助）。
2. 任意装饰杯子，然后把手电筒或萤光棒盖在杯子下面。
3. 关掉电灯，看灯笼发光！

提示：如果你没有纸杯，你可以将一张美术纸卷起来，用胶带固定边缘。

你如何在家中、社区和学校成为一道光？

等待伊恩

约书亚·伯凯
教会杂志
根据真实故事改写



「我们喜欢在初级会；很高兴你也来了」
(Children's Songbook, 256)。

伊恩醒来的时候，听见母亲正在唱着「我感受主的爱」，那是伊恩最喜欢的初级会歌曲！他开始跟着她一起唱。

「你醒了！」她说。她面露微笑，眼中含泪。伊恩看到爸爸坐在她旁边，他看来也很高兴。

妈妈说：「我每天一直对你唱着你最喜欢的一些歌曲。」

伊恩回了一个笑容——但却觉得头痛。事实上，他全身都痛，特别是腿。他仔细环顾四周，发现自己不在家里，而是躺在陌生房间的金属床上。然后他看到他附近有一位护士，还有很多床。「这里一定是医院，」他心想。

「我发生什么事了？」他问道。

妈妈的表情变得很难过。「你发生了严重的意外，有个金属栅门倒在你身上。你已经待在医院两个星期了，不过你会好起来的。」

两个星期！「哇，睡得可真久，」伊恩心想。他能记得的最后一件事，是在教会那栋建筑里练习初级会演出……

喔，不！演出！

「我错过初级会演出了吗？」伊恩问。他期待这场演出非常久了！他喜欢和朋友一起唱歌。

妈妈微微笑，摇摇头。「没有，你没有错过。支会决定这演出要延后到你醒来，让你也可以参加。」

「真的吗？」

「真的，」爸爸说。「所有的初级会小朋友都请主教等一等，他们希望你也能在场，他们知道你对今年的演出有多兴奋。」

伊恩很开心还能参与初级会演出，但是他得先好起来才行，而那花了很长一段时间，因为他必须再住院一阵子。到了终于要

「你可以走路吗？」柴伊丝问。

「我不知道，」伊恩说。

「在这里试试看吧，」柴伊丝说。她帮助他站起来，伊恩小心地把脚放下来，身体往前移动。他依然站着！这是一个多月以来，他踏出的第一步！每个人都拍手鼓掌。



回家时，他还是不能走路或玩耍。

但是他的朋友来探望他，伊恩问他们有关学校和教会的事情，他们也问他什么时候会回来。

「要等到我的腿好些，」他告诉他们。「我还不能走路。」

10月过去，到了11月，伊恩慢慢地康复。有一天，他的朋友邀请他过去和他们一起看电影。伊恩的爸妈协助他到了那里。

「你的腿还会痛吗？」他的朋友柴伊丝问他。

「会，」伊恩说。「但是会一天天越来越好。」

「这表示你可以回来教会了！」柴伊丝说。

她说得没错。再过几个星期后，伊恩的腿终于不痛了。医生拆除他腿上的石膏，换上支架。到了星期日，就是初级会演出的时间了。

在圣餐聚会中，伊恩和他的朋友一起走到会堂前面。他挺直站着，还对爸妈微笑。唱歌的时候，他尽力大声唱。后来轮到他站在麦克风前面分享见证，他感谢初级会的朋友，也很高兴最后能参与初级会演出。●

故事中的男孩住在多明尼加共和国；
阅读下一篇文章，来认识这个国家！

来自
多明尼加
共和国
的问候!



嗨！
我是玛歌，
这是我的兄弟
保罗。



我们正在造访
多明尼加共和国，
跟我们一起来吧！

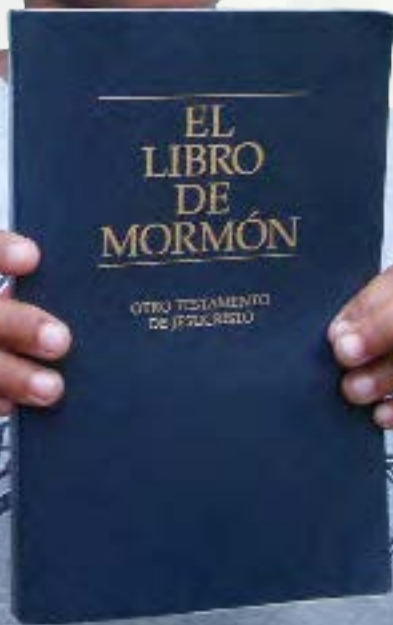
多明尼加 共和国

多明尼加共和国在加勒比海地区，和另一个国家海地同在一个岛上。多明尼加共和国的居民约有1千万人，其中约有13万人是教会成员。

圣多明哥



多明尼加共和国说西班牙语。这个男孩手里拿着 el Libro de Mormón ——也就是摩尔门经。



多明尼加共和国有很多小孩喜欢打棒球，这是他们国内最受欢迎的运动。



先知去年拜访了多明尼加共和国，用西班牙语对人民演讲。



多明尼加共和国有一座圣殿，在圣多明哥市。圣殿上面写着：「Santidad al Señor: La Casa del Señor」意思是：「主的殿——归主为圣。」



多明尼加共和国的人民吃很多种类的热带蔬菜和水果，这些男孩直接畅饮椰子汁！

你来自多明尼加共和国吗？
请写信给我们！
我们希望收到你的来信！

感谢你与我们一起探索多明尼加共和国！
现在我们要前往下一趟冒险之旅！



认识来自多明尼加共和国的朋友！



「初级会较年幼的小朋友吵闹时，我喜欢帮助他们。我会在几张纸上写出歌曲，帮助他们唱歌。当我们阅读经文，我会帮助他们了解意思。」

安芭尔，11岁，多明尼加共和国




「我爱耶稣，我感觉与祂非常接近。我也喜欢圣诗和初级会歌曲。」


伊恩，8岁，多明尼加共和国

圣灵是

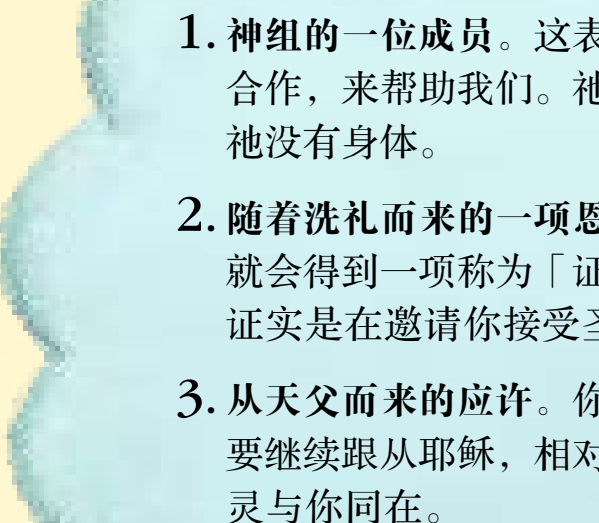
玛瑞莎·韦
教会杂志

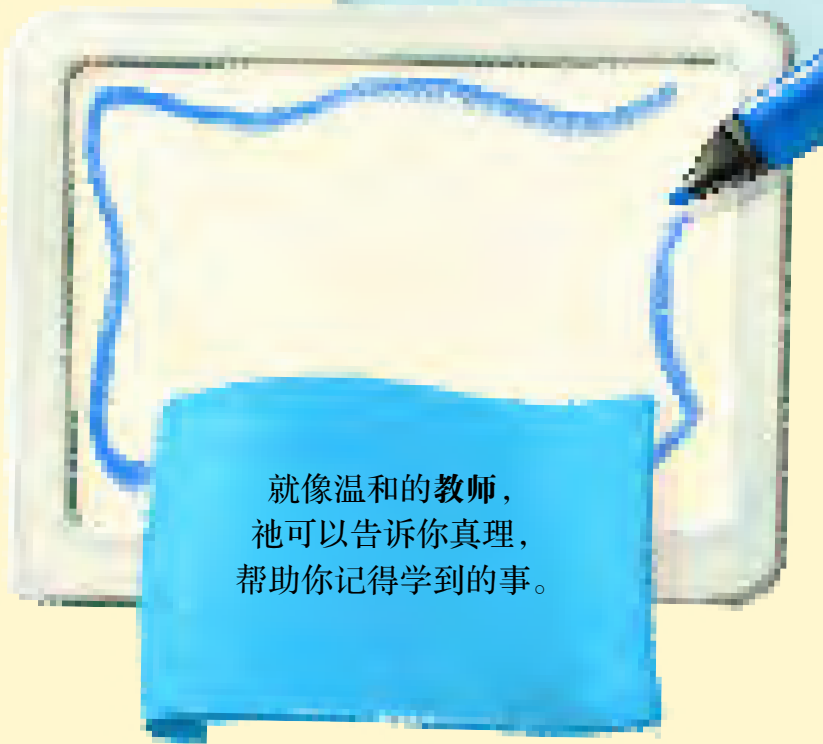


就像温暖的毯子
包住你的心。当你
觉得难过或害怕，
祂能安慰你。



就像警铃警告你
注意危险。祂可以
引导你，避开会
伤害你的事物。

- 
1. 神组的一位成员。这表
合作，来帮助我们。祂
祂没有身体。
 2. 随着洗礼而来的一项恩
就会得到一项称为「证
证实是在邀请你接受圣
 3. 从天父而来的应许。你
要继续跟从耶稣，相对
灵与你同在。



就像温和的教师，
祂可以告诉你真理，
帮助你记得学到的事。

表示祂与天父和耶稣基督
也有时候被称为灵，因为

恩赐。从水里出来后，你
「真实」的特别祝福，这项
圣灵。

你领受圣餐的时候，承诺
的，天父也应许会让圣

就像天父派来的**使者**，圣灵可以
帮助你感受到神的爱，了解神
希望你知道的事。

就像**路标**帮助你
知道该往哪里走。当你
在作选择，祂能帮助
你留在通往永生的
道路上。

就像**最要好的朋友**想要一直
跟你同在！作出好的选择，
就是在邀请祂与你同在。

经文：

约翰福音14：26

加拉太书5：22

尼腓二书31：17-18

教义和圣约130：22



贝琪·葛雷文姊妹
总会女青年会长团
第二咨理

遵行我的 标准

「随时……作神的证人」（摩赛亚书18：9）。

我的父亲是军人，所以我小时候搬了很多次家。搬家最困难的一件事，就是要离开我的朋友。我很不会交新朋友，因为我很害羞，幸好学校和初级会的人总是很友善。在教会，



无论我们多么不一样，都无所谓，我们大家都是朋友。

我克服害羞的一个方法是在教会帮忙，就从初级会开始。我在分享时间分享一段经文，在课堂上大声朗读。渐渐地，我觉得更有自信，这帮助我为自己的信仰挺身而出。

我读四、五年级的时候，我们的家在美国马里兰州。我学校里的教会成员不多，我的朋友有些是教会成员，有些不是。

我十几岁的时候，有些朋友做的一些事违反我的标准，但是他们没有试图要我去做那些事，我很感谢这些朋友尊重我的信仰。学校朋友做的事，有些我不能做，所以有时候我觉得被冷落了。不过，我一直都很高兴能遵守我的标准。我决定无论如何都要遵行福音。在初级会和家人家庭晚会，我的见证变得更坚强，我逐渐知道我是神的孩子。

几年后，我发现学校的两位朋友加入教会，我真是太高兴了！他们告诉我，由于年少的时候看到我遵行福音，让他们决定要听传教士的信息。

亲爱的年轻朋友，你们是天父的儿女。只要你们每天都记得这项重要的真理，遵行福音就会容易得多。●

我会仁慈待人。

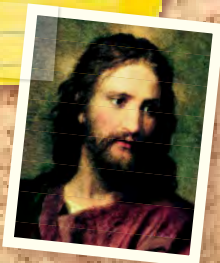
我会
注意聆听
圣灵。

我会在安息日
做能帮助我
记得耶稣基督
的事情。

我会
尊重
神、他人
和自己。

我会穿着
端庄、
举止得体。

做错事的时候，我会
悔改，并再试一次。



我会
为人**诚实**。

我会选择正义

我会
说话有礼。

我现在会作准备，将来去圣殿。

我会
虔敬地
谈论神。

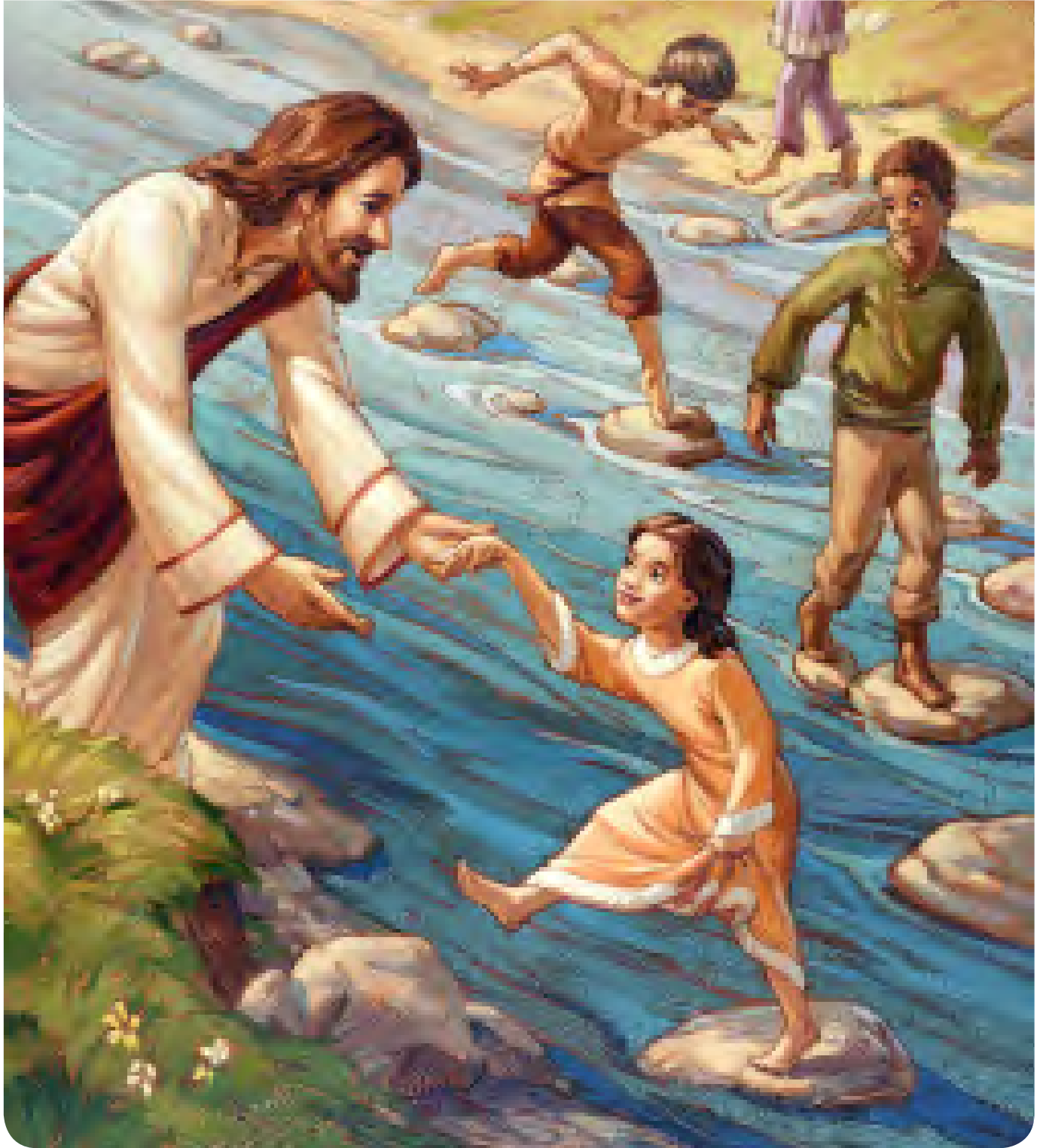
我会找出
好朋友。

我会让自己的
身心保持
健康。

我会
服从父母，
帮助
家人。

我会阅读、观看
和聆听好的事物。

耶稣爱我，我可以渐渐地
学会跟从祂。



看我做，听我说



我会和孤单的朋友一起玩。

艾莉西斯，7岁，加拿大新斯科细亚省



我很期待能获得圣职，到圣殿为妈妈和我找到的家庭名字做洗礼教仪！

百翰，11岁，澳洲维多利亚省



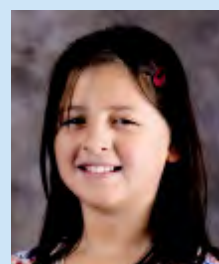
我喜爱学习耶稣的事，我感谢祂为我们作的牺牲。

莎拉，6岁，巴西

南里约格兰



腓利，8岁，英国兰开夏郡



我在学校注意到，游戏场上有垃圾，就问校长，我可不可以和一位朋友去捡垃圾。我很高兴自己可以当个好公民。

艾丽亚，10岁，德国巴登-符腾堡



我帮妈妈照顾还是小宝宝的弟弟。

莎曼珊，8岁，德国柏林



菲朗米，8岁，奈及利亚拉哥斯



向
哈利姆
问好!

凯蒂·里奇

根据真实故事改写

「你们白白地得来，也要白白地舍去」（马太福音10：8）。

那天早上在学校里，马可仕注意到一个新来的男孩走进教室。

「大家早安，」贝克太太一说话，每个人就安静下来。「这是哈利姆，刚转来我们学校，其实，他刚到我们国家。」

哈利姆向大家问好，眼睛一直看着地板，马可仕觉得他的声音听起来有点不一样。贝克太太继续说话。

「我们很高兴他来这里，他以后就是班上的一份子，我希望大家都能帮助他觉得受到欢迎。」

贝克太太告诉哈利姆该坐在哪里；马可仕心想，要是他必须搬到新国家、转到新学校，会有多紧张。

早上的点心时间过后，贝克太太告诉每个人，她要给大家一个惊喜。马可仕坐得挺直，以便看到她从袋子里拿来的东西，原来是一些小桶子。她开始把小桶子发下去，给班上每一个人。

「我们每个人都可以在自己心中想象一个桶子，」她边说边发给马可仕一个黄色桶子。「当有人为我们做好事，就是在填满我们的桶子。我们也可以对别人好，来填满别人的桶子。比方说，当你的妈妈给你一个拥抱，就是在填满你的桶子。当你说一些好话，就是在填满他们的桶子。」

马可仕看着他最要好的朋友迦勒，他也拿到黄色桶子！

「这个星期，我们要把这些桶子放在桌上，所以大家可以互相在便条上写些好话给别人，」贝克太太说。她把一



我们可以仁慈待人

「无论在家中或学校，无论工作或嬉戏，我们每个人都能培养手足亲情。」

罗素·纳尔逊会长，参阅「这些……是我们的榜样」，1992年1月，圣徒之声，第58页。

小张纸折起来，丢进一个桶子。「那样会帮助我们记得每个人心中想象的那些桶子，我们会想要仁慈待人，来填满别人的桶子。」

马可仕拿出一张纸，想到他可以写给迦勒的事，像是迦勒很会运动。但是接着他看着哈利姆，哈利姆的肩膀有点垂下来，好像很难过的样子。

马可仕心想，不知道哈利姆在以前住的地方有没有最要好的朋友。要说再见一定很难，要搬到那么远的地方，也一定很可怕。

马可仕低头看着桌上那张空白的纸。他想到一个点子，就写着：

「亲爱的哈利姆，

欢迎来到我们学校。如果你愿意，我们下课可以一起玩。我会当你的朋友，我相信迦勒也会当你的朋友。

马可仕上」

他把这张纸小心折好，丢进哈利姆的桶子。哈利姆笑了。马可仕心里觉得很温暖、很快乐。他喜欢把别人的桶子填满！●

作者现居美国爱达荷州。



耶稣 教导圣餐



耶稣死前，与祂的门徒共进特别的一餐，
这称为「最后的晚餐」。

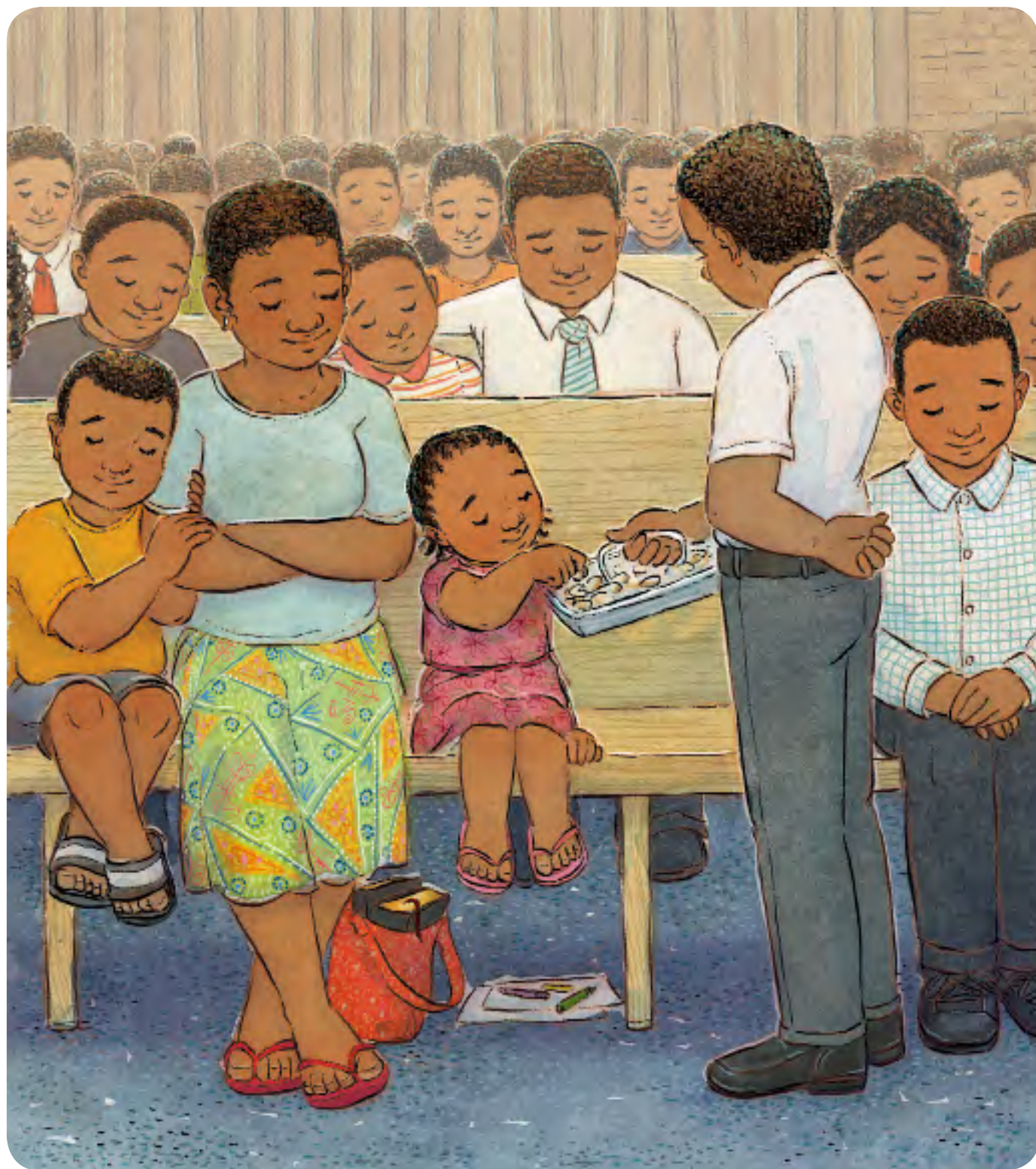
耶稣拿起饼来，祝福了，递给
祂的门徒。祂要他们吃下，
来帮助他们记得祂。



耶稣拿起杯来，递给祂
的门徒。祂告诉他们喝
下，来帮助他们记得祂。

耶稣和祂的
门徒也一起
唱了圣诗。





我可以每周领受圣餐来记得耶稣，就像祂
要我们做的那样。●

阅读约瑟·斯密译本中耶稣的教导：
马太福音26：26-28，哥林多前书11：24-25。

耶稣赐给我们圣餐



亲爱的父母：

许多家庭的父母没有在圣殿里印证，罗素·纳尔逊会长就是在这样的家庭中长大。无论我们的家庭情况如何，我们都可以教导孩子去期待圣殿的伟大祝福。我们可以帮助他们做家谱，好让祖先也能够拥有这些祝福。你可以在第F2页，阅读纳尔逊会长等待与家人在圣殿印证的故事。

请写信给我们，让我们知道你的家庭怎么运用本月朋友中的故事和活动。

我们爱你们！

朋友

附注：如果你家中没有儿童，请考虑与有儿童的人分享这本朋友。

New Friend

50 E. North Temple St.,

Room 2393

Salt Lake City, UT 84105 USA

liahona@churchofjesuschrist.

org



找出藏在里面的利阿贺拿！

目录

- F2** 来自总会会长团：感谢父母
- F4** 新篇章
- F6** 使徒在世界各地：柯克长老拜访巴西
- F8** 等待伊恩
- F10** 来自多明尼加共和国的问候！
- F12** 圣灵是……
- F14** 遵行我的标准
- F15** 我会选择正义
- F16** 聪明点子海报：耶稣爱我
- F17** 看我做，听我说
- F18** 向哈利姆问好！
- F20** 经文故事：耶稣教导圣餐
- F23** 着色页：耶稣赐给我们圣餐

朋友封面

尚恩·克雷斯特绘